

BOSTON PUBLIC LIBRARY

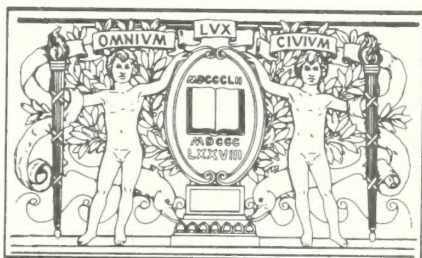


3 9999 07935 091 2

UCS

81/3





**BOSTON
PUBLIC
LIBRARY**





Digitized by the Internet Archive
in 2015

G8800743

**THE HOME MANAGEMENT
HANDBOOK AND GUIDE
TO LIFE IN AMERICA**

GOVERNMENT DOCUMENTS
DEPARTMENT
BOSTON PUBLIC LIBRARY

Developed By

**Family Service Association
of Greater Boston**

in cooperation with

**United Community
Planning Corporation**

For Indochinese Refugees

LAOTIAN
EDITION



"HOME MANAGEMENT AND SURVIVAL SKILLS INFORMATION FOR
INDOCHINESE REFUGEES"

Laotian Edition

Developed and Prepared by

Beth Creager Fallon

and

Phitsamay Syvoravong

Family Service Association of Greater Boston
34½ Beacon Street
Boston, Massachusetts 02108

in cooperation with

The United Community Planning Corporation
87 Kilby Street
Boston, Massachusetts 02109

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to thank the following people and organizations for their assistance in preparing this material.

The United States Immigration and Naturalization Service
The Massachusetts Department of Social Services
Greater Boston Legal Services
The Massachusetts W.I.C. Program
The Department of Public Welfare Food Stamp Program
The Center For Applied Linguistics
The United States Department of Health and Human Services
The Boston Police Department
The Expanded Food and Nutrition Education Program
of the University of Massachusetts
Chinatown Little City Hall
The Massachusetts Department of Public Health
Jewish Family and Children's Services
St. Elizabeth Hospital
The Massachusetts Registry of Motor Vehicles
The Massachusetts Bay Transportation Association
The New England Telephone Company
The Social Security Administration
The Council of Community Services of Rhode Island
The International Institute of Boston
The Catholic Charitable Bureau of Boston
The Indochinese Mental Health Center
The Boston CETA Program
The United States Postal Service
The Internal Revenue Service
Lutheran Immigration and Refugee Services
The Office of the State Coordinator for Refugee Resettlement
Dr. Nguyen Ngoc Huy
Dr. Liem Van Tran
Dr. Walter Stern
Ronnie Mae Weiss
Mary Ann Perry
Kathy Hill
Phitsamay Syvoravong

Suggestions For Using This Material

This book is a collection of information that discusses ten basic topic areas essential for successful Indochinese refugee resettlement. These ten topics were chosen after lengthy research and consultation with Resettlement Agencies, American Sponsors, and newly arrived refugees. It is tailored, with cultural sensitivity, primarily for use in Boston and Greater Boston, and is available in English, Vietnamese and Laotian.

There are a variety of uses for this book:

- 1) as a course curriculum for teaching Indochinese refugees a "Home Management and Survival Skills" orientation.
- 2) as a book to be studied by the refugees themselves.
- 3) as a reference for resettlement workers or secondary service providers.
- 4) as a guide for American sponsors.

The information in this book can also be complimented with field trips (to banks, food stores, clothing stores, drug stores, etc.), films, or other activities that make the topics more meaningful and easier to understand.

"Home Management and Survival Skills

"ວຽກບ້ານການເວນເພື່ອ ຄວາມຢູ່ອອກຂອງຊົນ"

Information for Indochinese Refugees."

"ການໃຫ້ ຄຳແນະນຳ ສຳລັບຊາວອົບອົມອຸສມ"

Outline

ໂຄງຮ່າງ

I. Refugee Status in the United States

ຊັ້ນຊັ້ນ ຂອງ ຄົນອົບອົມ ຢູ່ໃນ ປະເທດ ສະຫະລັດອະເມລິກາ

A. Refugee Legal Status

1

ຊັ້ນຊັ້ນ ຂອງ ຄົນອົບອົມ .

B. Legal Obligations

2

ສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ຕ້ອງເຮັດຕາມກົດໝາຍ .

C. Assistance Programs

3

ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອ .

D. Citizenship Procedures for Indochinese Refugees

4

ວິທີ ຄຳເປັນ ຄວາມເປັນ ປະ ຊາກວນ ສຳລັບ ຊາວອົບອົມອຸສມ .

E. Affidavit to Make Correction of Information

10

ຄຳໃຫ້ ການວ່າເປັນຈິງ ເພື່ອໃຫ້ ຄຳແນະນຳ ທີ່ຖືກ ຕ້ອງ .

II. Information About the United States

11

ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວ ກັບ ປະເທດ ສະຫະລັດອະເມລິກາ

A. Land, Climate, People, Government

12

ພື້ນທີ່, ອາກາດ, ພົນເຜົ່າ, ກົດໝາຍ .

Government Services and Holidays.

12

ການຮັບໃຊ້ ກົດໝາຍ ແລະ ພື້ນທີ່

B. Map of the United States

14

ແຜນທີ່ ຂອງ ປະເທດ ສະຫະລັດອະເມລິກາ .

C. Do's and Don't's in Adjusting to American Ways.	15
ສິ່ງທີ່ເຮັດໄດ້ ແລະ ເຮັດບໍ່ໄດ້ ເພື່ອ ຄຳຈົງຊີວິດໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ	
D. Postage Rates	16
ລາຄາໂປສະຕ໌	
E. Metric Conversion	17
ວິທີ ການປ່ຽນແທນ	

III. Clothing

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ	19
A. Clothing You Will Need	20
ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ເຈົ້າຕ້ອງການ	
B. How To Care For Clothing	22
ຈະຮັກສາເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແນວໃດ.	
C. Tips on Clothing and Grooming	24
ວິທີໃນການຮັກສາເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ການຈັກສາເສັ້ນ	
D. Examples of Clothing	26
ຕົວຢ່າງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ	
E. Examples of Laundry Detergent	28
ຕົວຢ່າງເຄື່ອງ ນຳລາວາມສະຈາກ	
F. Bargain Stores in the Boston Area	29
ຖານຄ້າລົດຈາກາໃນເຂດເມືອງ Boston	
G. Sewing Terms	31
ສັບຊ້ອນການຫຍິບ.	

IV. Housing

33

ເຮືອນຊາມຢາມຂອງ .

A. Housing in America

34

ເຮືອນໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ .

Responsibilities of Rentor and Rentee

34

ການຮັບຜິດຊອບຂອງເຈົ້າຂອງເຮືອນ ແລະ ຜູ້ເຮົາເຮືອນ

Understanding a Lease

35

ການເຂົ້າໃຈໜັງສືຕົກລົງການເຮົາເຮືອນ

B. Examples of Housing in America

36

ຕົວຢ່າງເຮືອນຢູ່ໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ .

C. The Bedroom

37

ຫ້ອງນອນ

D. The Living Room

38

ຫ້ອງຮັບແຂກ

E. The Baby's Room

39

ຫ້ອງເດັກນ້ອຍ

F. Kitchen and Home Appliances

40

ເຮືອນຄົວແລະເຄື່ອງໃຊ້ພາຍໃນເຮືອນ

G. Cleaning Items

43

ເຄື່ອງທຳການສະອາດ .

H. Tips on Home Security

44

ເຄາະທີ່ເກດຂຶ້ນໃນເຮືອນຄຳປະກັນ

I. Tips in Case of Fire

46

ເຄາະທີ່ເກດຈາກໄຟໄໝ້ .

V. <u>Food</u>	48
ອາຫານກາຍກິນ.	
	49
A. Nutrition	
ການບໍາລຸງສົມດຸນກາຍ	53
B. Guide To Good Eating	
ຄໍາແນະນຳເຖິງການກິນອາຫານທີ່ດີ.	
C. Food For All Ages	54
ອາຫານສໍາລັບຄົນທຸກອາຍຸ	
D. Shopping For Food	58
ການຊື້ອາຫານ	
E. Examples of Food Storage	62
ຕົວຢ່າງການເກັບຮັກສາອາຫານ.	
F. Cooking Methods to Save Food Value	63
ວິທີການປັບປຸງອາຫານເພື່ອຮັກສາຄ່າ.	
G. Tips To Make the Most of Your Food Dollar	65
ການແນະນຳໃນການໃຊ້ເງິນຊື້ອາຫານໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.	
H. Examples of Food Coupons	67
ຕົວຢ່າງເຈ້ຍລິດອາຫານ.	
I. Store and Restaurant Addresses in Chinatown.	68
ທີ່ຢູ່ຮ້ານຄ້າແລະຮ້ານອາຫານ ຢູ່ໃນ ຊຸມຈີນ.	
J. Map of Chinatown	69
ແຜນທີ່ ຊຸມຈີນ	
K. List of Foods	70
ລາຍການອາຫານ	
	72
L. Cooking Terms	
ຄຳສັບໃນການປຸງອາຫານ.	

M. Information About Food Stamps	74
ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບເຈ້ຍຊື້ອາຫານ.	
N. The W.I.C. Program	77
ໂຄງການ W.I.C.	
O. Boston W.I.C. Information	79
ຄຳແນະນຳ W.I.C ຂອງເມືອງ Boston	
P. Example of a W.I.C. Coupon	80
ຕົວຢ່າງເຈ້ຍ W.I.C	

VI. Health Care 81

ການຮັກສາສຸຂະພາບ

A. Health Care in America	82
ການຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃນປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ.	
B. How to Use Drugs Properly	86
ຈະໃຊ້ຢາຢ່າງໃດກໍ່ຕາມແນວໃດ.	
C. The Medicine Cabinet	88
ຫຼັກຖານຢາ.	
D. Buying Prescription and Over the Counter Drugs	89
ຢືນຢັນການຊື້ຢາທີ່ຕ້ອງໄດ້ແລະຢືນຢັນການຊື້ຢາທີ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້	
E. Drugs and Pregnancy	90
ຢາກັບແລະແມ່ພາບ	
F. Drugstore Shopping	91
ການຊື້ຢາຢາກັບແລະຢາກັບໃນຮ້ານຢາ	
G. Examples of Drugstore Items	93
ຕົວຢ່າງສິ່ງຂອງຢາກັບໃນຮ້ານຢາ	
H. Poison Emergencies	97
ເຫດການສຸກເສຍໃນການເຮັດຢາ...	

I. Wounds, Burns, Stings and Bites	98
ບາດແຜ , ບາດໄຟໄໝ້ , ຕືກຂັດຕາວອາລະຂັດກັດ .	
J. Immunization Check List	100
ລາຍການກວດເບິ່ງການໃຫ້ຄວາມປຸ້ມກັບ .	
K. Medical Terms	101
ສັບຊື່ ແລະ ຂໍ້ອະທິບາຍ .	
L. Medicare/Medicaid	102
ເມດິເຄ / ເມດິເຄດ .	

VII. Banking 103

ທະນາຄານ .	
A. Explanation of a Bank	104
ການອະທິບາຍ ຂອງ ທະນາຄານ .	
B. Explanation of a Check	116
ການອະທິບາຍ ກ່ຽວກັບ ປຶ້ງເບັ້ງ	
C. Example of Uses of a Check	117
ຕົວຢ່າງ ການໃຊ້ ປຶ້ງເບັ້ງ	
D. Example of a Bank Statement	118
ຕົວຢ່າງ ລາຍງານ ຂອງ ທະນາຄານ .	
E. Budgeting Form	119
ຟອມ ການຄຸ້ມຄອງທຶນ .	

VIII. Transportation 124

ການຂົນສົ່ງພົນ .

A. Using Public Transportation in Boston and Greater Boston	125
ການໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະໃນເມືອງ Boston ແລະ ຕົວເມືອງ Boston.	
B. How To Get A Driver's License	131
ເຮັດແນວໃດເຊິ່ງຈະໄດ້ລິຂະສັນຂີ່.	
C. Transit Telephone Numbers	132
ເລກໂທລະສັບຂອງການເດີນທາງ.	
D. Types and Prices of Transportation	134
ຕົວຢ່າງແລະ ຮາຄາຂອງການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ.	

IX. Telephone 135

ໂທລະສັບ.

A. What You Should Know About Ordering A Telephone	136
ແນວໃດທີ່ເຈົ້າຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັດຕັ້ງໂທລະສັບ.	
B. Using The Telephone Book	138
ການໃຊ້ປຶ້ມໂທລະສັບ.	
C. Area Codes For The United States	140
ເລກເຂົ້າຮັດສໍາລັບປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ	
D. Local Phone Books and Localities Served	141
ປຶ້ມໂທລະສັບແຕ່ງທ້ອງຖິ່ນແລະ ຊຸມໃຫ້ເຂົ້າຮັດຖິ່ນ.	
E. Tips When Dialing 411	142
ເຄື່ອງເມື່ອເວລາ ໝູ່ເລກ 411.	
F. Tips When Taking A Phone Message	143
ເຄື່ອງເມື່ອເວລາ ເວົ້າໂທລະສັບ	
G. 911	144
ເລກ 911	
H. Emergency Telephone Numbers	146
ເລກໂທລະສັບເຫດສຸກ ສູນ.	

I. Example of A Phone Bill

147

ຕົວຢ່າງ ເຊິ່ງ ຈະ ບຼິດ ຕົວຢ່າງ ສັບ .

X. Employment

149

ວຽກງານ .

A. Characteristics of Employment in America

150

ລັກສະນະ ມີ ເລກ ວຽກ ງານ ມີ ບາດ ລະ ທະ ດັດ ລະ ເມືອງ .

B. Union and Non-Union Work

154

ງານ ມີ ສະ ມາ ທິ ມ ແລະ ບໍ່ ມີ ສະ ມາ ທິ ມ .

C. Job Benefits

155

ຄ່າ ຈ້າງ .

D. Social Security

158

ບັດ Social Security .

E. Unemployment Compensation

160

ການ ທົດ ເທບ ການ ທົດ ງານ .

F. Good Jobs For The 1980's

161

ການ ງານ ທີ່ ສໍາ ລັບ ປີ 1980

G. Looking For A Job

164

ການ ຊອກ ທາງ ງານ .

H. Preparation for A Job Interview

167

ການ ກະ ງານ ສໍາ ລັບ ການ ທົດ ງານ ທີ່ ສໍາ ພາ ດ ງານ .

I. Explanation of A Resume

168

ການ ອະ ທິ ບາ ມ ຂໍ ສະ ຈັບ

J. Suggested Career Options to Explore

170

ຄໍາ ແນະ ນຳ ວ່າ ງານ ທີ່ ສໍາ ພາ ດ ງານ ທີ່ ສໍາ ພາ ດ .

K. Job Socialization

172

ການ ງານ ທີ່ ສໍາ ພາ ດ ງານ ທີ່ ສໍາ ພາ ດ .

L. Understanding Income Tax	174
ກາລເຂົ້າໃຈກັບລາຍໄດ້ພາສາ	
M. Example of A Pay Stub	179
ຕົວຢ່າງ ກາລລ່າຍເງິນເຮື້າ.	

I. Refugee Status in the United States

ກຸ້ມກຸ້ມ ຂອງ ຄົນອົບພົບ ຢູ່ໃນ ປະເທດ ລະຫວ່າງ ຄວາມ ມັ້ງຄົງ

A. Refugee Legal Status	1
ກຸ້ມກຸ້ມ ຂອງ ຄົນອົບພົບ .	
B. Legal Obligations	2
ສິດທິ ແລະ ດ້ວຍ ເຈັດ ຕາມ ທິດ ພາຍ .	
C. Assistance Programs	3
ໂຄງການ ກຸ້ມກຸ້ມ ພາຍ .	
D. Citizenship Procedures for Indochinese Refugees	4
ສິດ ດຳເນີນ ຄວາມ ສັບ ສະ ມັດ ລະ ການ ລ່າ ລຽນ ຄົນ ອົບພົບ ອື່ນ ສູ່ ຈັບ .	
E. Affidavit to Make Correction of Information	10
ຄໍາ ຢືນຢັນ ການ ລ່າ ລຽນ ແລະ ສິດ ດຳເນີນ ຄວາມ ສັບ ສະ ມັດ ລະ ການ ລ່າ ລຽນ .	



[illegible]

I ရွှေရွှေ နှစ်နှစ်စီစီ ပုံစံ ပုံစံ မဟာ သာ ဇာတ်ကား ပုံစံ

៣. ស្ថានភាពជនរងគ្រោះ (Refugee Status).

[illegible]

ប៉ះពាល់ដល់ការរំលោភបំពានរបស់ "parollee" តាមវិទ្យាសាស្ត្រប៉ះពាល់ (INS)

[illegible]

សាក៏បានដើរចេញពីទីនោះ ដើរតាមផ្លូវដែលគេបង្គាប់ឱ្យទៅ ហើយ "Permanent."

resident" ហេតុអ្វីបានជាបំប្លែងទៅជាពាក្យនេះ? ឱប្រាម (145)

ផ្នែកជំនាញ ២៤ ទី Form I-94 ដំបូងបង្អស់ដែលបានចុះបញ្ជី
 ពីការចុះបញ្ជីលើកដំបូង ក្នុងកាលបរិច្ឆេទដែលបានកំណត់ដោយអ្នកចុះបញ្ជី។

७२७६. १७२५.

နိမ့်နိမ့်လေး "Parolee" နှင့် မြင့်မြင့်လေး ၁ ခုလေး "Permanent resident"

မေးခွန်း # ၆ ရေးပါ။ မြို့ပေါ်၌ ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

អ្នកបោះ "Parolee" ដឹងថា បោះបង្គោល ១ តែងតែ ដឹង :

- 1) ឧបសគ្គនៃការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការ។

- ၁) အိပ်စက်ရာသို့ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း

- ၁) ပုံစံ (၁) သဘာဝကျသော အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းကို ဖော်ပြပါ။

១២ I-94 ទំព័រទី១ របស់រដ្ឋ (INS) ដើម្បីស្វែងរកការបំពានច្បាប់

[illegible]

"Permanent resident". (2011-02-02)

ក្រុមការងារកើតចំណេះដឹងប្រជាជន ក្នុងការអប់រំ និងការងារផ្សេងៗ 1975 (ប្រើប្រាស់ក្នុងការងារ)
ប្រើប្រាស់ក្នុងការងារផ្សេងៗ ប្រើប្រាស់ក្នុងការងារផ្សេងៗ ប្រើប្រាស់ក្នុងការងារផ្សេងៗ

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Boo
	Pro
	99
	So

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	Son

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	Son

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	Son

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	San

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	San

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	San

	I
	1
	B
	R
	H
	4
	B
	T
	P
	E
	S
	2
	B
	In
	Gr
	28
	Bo
	Ca
	of
	15
	We
	Ma
	14
	Bo
	In
	79
	Lo
	Ur
	64
	Hi
	Ca
	10
	Bo
	In
	Gr
	45
	Lar
	Unn
	87
	Bos
	Pro
	99
	Son

๑๒
โครงการช่วยเหลือ

International Rescue Committee
140 Boylston St.
Boston, MA 02115

Research for Social Mental
Health Project
418 Washington St.
Boston, MA 02135

Training Center for Indochinese
Paraprofessionals
Boston University
School of Social Work
264 Bay State Road
Boston, MA 02215

International Institute of
Greater Boston
287 Commonwealth Ave.
Boston, MA 02115

Catholic Charities
of Diocese of Worcester
15 Ripley St.
Worcester, MA 01610

Massachusetts Council of Churches
14 Beacon St.
Boston, MA 02108

International Institute of Lowell
79 High St.
Lowell, MA 01852

Urbanistics/ESL
64 Thaxter St.
Hingham, MA 02043

Catholic Charitable Bureau
10 Derne St.
Boston, MA 02114

International Institute of
Greater Lawrence
454 North Canal St.
Lawrence, MA 01840

United Community Planning Corp.
87 Kilby St.
Boston, MA 02109

Project Scale
99 Dover St.
Somerville, MA 02144

Marlboro CETA
255 Main St.
Marlboro, MA 01752

Chinatown Consortium
Chinese American Civic Assn.
684 Washington St.
Boston, MA 02111

State Coordinator for Refugee Resettlement
State Office of Refugee Resettlement
Eric Lindemann Center
235 Staniford St.
Room 286
Boston, MA 02114

Family Service Association of Greater Boston
34½ Beacon St.
Boston, MA 02108

Indochinese Self-Help Project
79 High St.
Lowell, MA 01852

Jewish Vocational Service
31 New Chardon St.
Boston, MA 02114

Lutheran Service Association of New England
160 Speen St.
Framingham, MA 01701

Jewish Family and Children's Service
233 Harvard St.
Brookline, MA 02146

American Fund for Czechoslovak
Refugees
93 Massachusetts Ave. - Suite 301
Boston, MA 02115

IRAP Coordinator
Refugee Assistance Program
Department of Social Services
150 Causeway St.
Boston, MA 02114

DIAL
Department 31, Bldg. 1728
Hanscom AFB
Lexington, MA 01731

໐໔. ໔
ກິດຈະການປະເມີນຜົນການຮຽນສຳລັບ
ຊາວບ້ານບົວບຸນໂອຈັນ.

A) ກິດຈະການປະເມີນຜົນການຮຽນສຳລັບຊາວບ້ານບົວບຸນໂອຈັນ.

1. ອາຍຸ : ຍິງໜ້ອຍ 18 ປີ.

2. ຜູ້ຢູ່ຊາວບ້ານບົວບຸນໂອຈັນ ທີ່ຕ້ອງການກຳລັງ.

ຜູ້ທີ່ເປັນບັນດາ, ເຈົ້າເປັນ ຄົນທີ່ໄດ້ ຕື່ນ ທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາມາຢູ່ໃນ
 ບ່ອນສະຫະພາບຮັດວະເມືອງ ທີ່ ຕື່ນ ທີ່ຕ້ອງການກຳລັງ ແລະ ເຈົ້າ ຕ້ອງ ລໍ ກຳລັງ 5
 ປີ ກ່ອນທີ່ ເຈົ້າ ຈະສາມາດຈັດເຂົາ ເພີ່ມ ສຳລັບການຮຽນ ແບ່ງ ສັບ ຊາດ.
 ຖ້າ ບາດກ້າວ ເຈົ້າໄດ້ແຕ່ງງານ ກັບ ຄົນທີ່ ເປັນ ສັບຊາດວະເມືອງກັບ, ກະບະ ລໍ
 ກຳລັງ ແມ່ນ 3 ປີ. ໃນກະບະ ລໍ 5 ປີ ນີ້ ຜູ້ ກະບະ 3 ປີ ເຈົ້າ ບາດກ້າວ
 ອອກຈາກບ່ອນສະຫະພາບຮັດວະເມືອງ, ແຕ່ລະບ່ອນແມ່ນ :

- . ແຕ່ງກວ່າ 1 ປີ ຂອງເວລາມີ.
- . ບໍ່ແມ່ນ ບາດກ້າວ ເຈົ້າ ຕ້ອງ ກິດຈະການປະເມີນຜົນການຮຽນ, ໃນເວລາທັງໝົດ
 ເຈົ້າ ຕ້ອງໄດ້ ມີ ຕື່ນ ຢູ່ໃນບ່ອນສະຫະພາບຮັດວະເມືອງ ສຳລັບ ຍິງ
 ໜ້ອຍ 30 ເດືອນ ສຳລັບ ກຳລັງ 5 ປີ ແລະ ຍິງໜ້ອຍ 18 ເດືອນ
 ສຳລັບ ກຳລັງ 3 ປີ.

ໃນເວລາທີ່ ເຈົ້າ ຈະສະມັກ ເພື່ອ ຮຽນ ແບ່ງ ສັບຊາດ, ຄວາມເປັນເຈົ້າ ຂອງ "ບັດຊາ"
 ແມ່ນ ຕ້ອງ (ເຈົ້າສາມາດສະມັກ ສຳລັບ "ບັດຊາ" ໃນປີ ທັງ ຈາກ ເຈົ້າສາມາດ
 ໃນບ່ອນສະຫະພາບຮັດວະເມືອງ), ຖ້າ ບາດກ້າວ ເຈົ້າ ເສັ້ນ ຜູ້ ຂາດທີ່ ຂອງ
 ເຈົ້າ, ເຈົ້າ ຜູ້ ຢູ່ໃນກ່ອນ ສັບຊາດ ຄຳຮ້ອງ ຂອງເຈົ້າ.

3. ເຄື່ອງໝາຍ ລະຫວ່າງ ອັດຕະໂນ.

ໃນກະບະ ລໍ 5 ປີ ເພື່ອການຮຽນ ແບ່ງ ສັບຊາດ ຄົນທີ່ ຕື່ນ
 ກັບກະບະ ລໍ ທຸກ ພວກ ຕ້ອງ ລໍ 5 ປີ ແມ່ນ ການແກ້ໄຂ ໄດ້ ຍິງ 3 ປີ

ໃບມັດລາກ ກາບປຸງແປງ ສັບຂາດ

- ຕິດເຫຼົ້າ
- ຂາຍທີ່ບອກໃຈເມັງ
- ຜູ້ຂາຍທີ່ມີເມັງຫຼາຍ ຄົບ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຕິດຕໍ່
ກາບໃສ່ເພບ ຫຼື ກິບປາ ເລບຕິດ.
- ຕິດກາບພະມັມ
- ຜູ້ທີ່ເວົ້າຫລອກລາງ.
- ຜູ້ທີ່ກູກຕັດລົບລົງໂທດ ແລະຕິດຄຸກເຫຼັງ
ກ່ວາ 180 ມື້.
- ຜູ້ທີ່ກູກລາບຕັດລົບກັບ ຄາດກວບ.

ບາງສ່ວນຢ່າງຄືກັນ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ສະມັກເໝາະສົມ:

- ສະມາຊິກຂອງພັກ ຄອມມູນິດ ກະທຳຢ່າງທີ່ກົດໝາຍບໍ່ເຫຼືອຈາກ
ຈາກປະເທດ ສະຫະຣັດອະເມຣິກາ. ໃບ ສະມັກ ຕ້ອງແລ່ມເສັ້ນ
ຂອງພັກ ຄອມມູນິດ ກາບກ່ຽວ ເບື້ອງ ສຳລັບ 10 ປີ ກ່ວມ
ສະມັກ ສຳລັບ ຜູ້ທີ່ ເປັນ ສັບຂາດ.
- ຢ່າງໃດກໍດີ, ກົງທາງກ່າວ ສະມາຊິກ ຂອງພັກ ຜູ້ເຖິງ ກູກບັງ
ຄັບເລົ່າ, ກາບຮັບໃຊ້ກາບ ເຂົ້າເມືອງ ແລະກາບປຸງແປງ ສັບ
ຂາດ ຈະກູກປົກເວັ້ນ.
ເຈົ້າຕ້ອງ ຂໍຮ້ອງກາບຜັງ ທີ່ ສະເປ ຫຼັກກຸມ ເທິງ ສະພາບ, ເຈົ້າ
ສາມາດ ສະມັກ ສຳລັບກາບປຸງແປງ ສັບຂາດ ໜັງ ຈາກ 10 ປີ ຈາກ
ມື້ຂອງກາບທຳລົບ ທີ່ມາ.

4. ຄວາມຮູ້ ຄຳບາດສາວັງຕິດ.

ເຈົ້າຕ້ອງສາມາດ ອ່ານ, ຂຽນ, ເວົ້າ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ບາດສາວັງກິດຖານໆ,
ກະຕັບຊື່ມທີ່ສອງ, ທີ່ສາມ.

5. ການປົກ ເກັບ ສຳລັບ ສະຖານ ຄວາມຮູ້ ຄຳພາ ສາວົງອີກ , ຍົກເວັ້ນ ສຳລັບພາກທີ 50 ປີ ແລະ ຫຼາຍກວ່າ , ກັບການຢູ່ຢືນຢັນທາງສະຫະພາບຈັດອະເມຣິກາ 20 ປີ ແລ້ວ . ເຂົາເຈົ້າ ສາມາດເອົາພາບພາສາອັດຕະໂນມ ທີ່ ເຂົາເຈົ້າສາມາດ ແລະ ສອບເສັງໄດ້.

5). ຄວາມຮູ້ ກ່ຽວກັບ ຮັກບາບອະເມຣິກັນ / ພິລເມືອງ .

ຜູ້ທີ່ເປັນໂຕແທນບາງເຂດ ຈະຍົກ ທ້ອງທີ່ ເພື່ອ ຕະຫຼອດເຈົ້າ ສຳລັບອີກ ຄຳເປັນການປຸງແປງສັບຊ້າດ ແລະ ສອບເສັງພິລ ເມືອງ . ເຈົ້າ ຄວນຮູ້ວ່າ ຮັກບາບ ສະຫະພາບອະເມຣິກາ ເຮັດວຽກການແບບອີກ ແລະ ພາບພາສາອັດຕະໂນມ ສະຫະພາບອະເມຣິກາ , ສະມາຊິກຮັກບາບ ແລະ ເຈົ້າແຂງ ແລະ ເຈົ້າເມືອງ.

6. ຄວາມຈິງຈັກພັກ ທີ່ ບໍ່ ປະເທດສະຫະພາບອະເມຣິກາ .

ຜູ້ອຸທອບ ທ້ອງທີ່ ຄຳ ສາບາບ ເຮັດ ຄວາມ ຈິງຈັກ ພັກທີ່ ບໍ່ ປະເທດສະຫະພາບອະເມຣິກາ . ເຂົາເຈົ້າ ທ້ອງຍົກ ເລີກ ທຸກ ຄຳ ຈິງຈັກພັກທີ່ ບໍ່ ປະເທດເດີມ .

8). ຂັ້ນຕອນ ຈະອຸທອບ ສຳລັບການປຸງແປງສັບຊ້າດ .

1. ການຍອມຮັບ ພິມໂທ ທີ່ ທ້ອງການກວດຄົບເຂົ້າ ເມືອງ ບໍ່ ຈຳ ທ້ອງທີ່ ບໍ່ ແລະ ທ້ອງການຮັບຮູ້ ການປຸງແປງສັບຊ້າດ ທີ່ມີພຽງ N-4000 . ບົດບັນຍັດ ເຈົ້າ ທ້ອງສະເພາະເຂົາ . ບາງເທື່ອ ເຈົ້າ ຂໍ້ຮ້ອງ ສຳລັບ ຄົນທັງໝົດ ບົດບັນຍັດ ທີ່ ຈະ ບໍ່ ຈົດໂທ ສຳລັບ ການ ສຳພາດ ແລະ ສອບເສັງອີນຊີ ອຸກກັນ .

ພຽງ N-400 ທີ່ ບໍ່ ກອບຢືນສັບຊ້າດ ຂັ້ນຕອນ :

1. ບົດບັນຍັດ ທີ່ ຈະ ທີ່ມີ ຄຳອຸທອບ ສຳລັບ ການປຸງແປງສັບຊ້າດ (N-400) (ເບິ່ງຖ້າ) . ຄຳຖາມທັງໝົດຈະ ທ້ອງອອບ

. ເຈັ້ຍ ຄຳແນະນຳ ປະກົດ ສ່ວນບຸກຄົນ C Form G- 325 ຫຼື
G-325A) (ເບິ່ງຖ້າຍ) ຜູ້ສະມັກ ທ້ອງກາງທີ່ຈະບອກ
ຄວາມຈິງ. ສິ່ງໃຈ ບ່ອນ ຫຼັກ ກູ່ ນ ພະຍາຍາມ ແມ່ນ ບາດ
ເຮງໄດ້ ຈົບໂທດ ທີ່ ການປັບ ແປງ ສັບຊາດ. ມີ ທີ່ ຈຳ ລັກ ມີ
ໄວ້ ອີກ ວ່າ ທີ່ ຈະ ປັບ ບໍ່ ໃຫ້ ນັກ ລາກ ທີ່ ໂລກ ຈັມ ມາ ເປັນ
ພາວ ແລະ ຄວາມ ສູງ ຂອງ ເຈົ້າ ສາກ ແມ້ດ ມາ ເປັນ ຟັດ ແລະ ບົວ.

. ບັດ ພິມ ລາຍ ມີ (ເບິ່ງຖ້າຍ) ເຮັດ ຂຶ້ນ ໂດຍ ທ້ອງ ຖິ່ນ ຂອງ ເຈົ້າ .
ພິມ ລາຍ ມີ ສາມາດ ເຮັດ ຂຶ້ນ ໂດຍ ຄຳ ຮອດ ທ້ອງ ຖິ່ນ ຫຼື ຄຳ
ຮອດ ປະຈຳ ຣັດ ຫຼື ທີ່ ສະມາ ຄົມ ທ້ອງ ກາງ ທ້ອງ ຖິ່ນ .

. ຮູບ ບັດ ປະຈຳ ຄົກ 3 ຄົບ , ຄຳ ແລະ ຂາວ ຫຼື ຮູບ ສີ , ຂບາດ ເຕັມ
ໜ້າ 2x2 ມື້ ແລະ ເປັນ ມັນ .

2. ການ ປະກົດໂຕ ສຳ ລັບ ການ ສອບ ແສ້ງ ແລະ ສຳ ພາດ .

ຫຼັງ ຈາກ ປີ ບຸ ທອມ ຂອງ ເຈົ້າ ໄດ້ ຖືກ ຄົ້ນ ແລະ , ໜັງ ສື ການ ແສ້ງ
ຄວາມ ທີ່ ປະກົດ ຖືກ ກັບ ພະຍາຍາມ 2 ຄົມ . ສຳ ລັບ ການ ສຳ ພາດ ແລະ ພາ
ສາ ຈັງ ກິດ ແລະ ຄວາມ ສູ້ ທ່ຽວ ກັບ ຄະ ພະ ຈັດ ບາ ນ , ແຍກ ອອກ ຈາກ ກັບ
ຜູ້ ສູ້ ເຫັນ ສອງ ຄົມ ມີ ຈະ ທ້ອງ ເປັນ ຄົມ ສັບຊາດ ອະ ເມຣິ ກັບ , ອາຍຸ ຟ້າງ
ມື້ ບ 18 ປີ . ເປັນ ຜູ້ ທີ່ ສູ້ ແລະ ເຫັນ ປີ ບໜ້າ ຜູ້ ສະມັກ ສຳ ລັບ ຟ້າງ ໜ້ອຍ
6 ເດືອນ ຫຼື ຄວາມ ຄື ຫວ່າ ທັງ ໝົດ 5 ປີ .

ມີ ທ້ອງ ທີ່ ເຈົ້າ ເອົາ ພະ ບາ ບ ສອງ ຄົມ ມາ ບຳ ເລົ່າ ບໍ່ ສາ ມາດ ມີ ທີ່ ການ ສຳ
ລັບ ທັງ ໝົດ 5 ປີ , ພິມ ຂຶ້ນ ທັງ ພະ ບາ ບ ທ້ອງ ກາງ .
ພະ ບາ ບ ພິມ ຂຶ້ນ ມີ ສາ ມາດ ມີ ທີ່ ການ ໄດ້ ເຈົ້າ ສະ ທ້ອງ ທີ່ ມາ ພິມ ໂດຍ ພະ
ບາ ບ ທັງ ສອງ ແລະ ທະ ນາ ຍ ຄວາມ . ທີ່ ທາ ຫວ່າ ເຈົ້າ ພະ ບາ ບ
ສອບ ແສ້ງ ຖິ່ນ ມີ ມັນ , ເຈົ້າ ຈະ ຂຸບ ປີ ບຸ ທອມ ສຳ ລັບ ການ ປັບ ແປງ ສັບ
ຊາດ ກັບ ຄະ ພະ ຄິດ ທາມ .

ຄ່າສະມັກ \$ 25.00, ລ່າຍເງິນສົດ, ເງິນເຊັກ ຫຼື ເງິນສົ່ງ.
 ກົດໝາຍທ້ອງຖານ ບັນຍັດ ຜ່ານໄປ 30 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ຕົນ
 ພ້ອມ; ຫຼັງຈາກນັ້ນ ບະຫຍົບ ຂ້າງເທິງນີ້, ສາມາດຈະ
 ຫາລາງຊື່ໃຫ້ແກ່ຜູ້ສະມັກ ລະດັບກ່ອນ ຜູ້ ທັດສະນະ ສາ
 ບາບ ຄວາມສົງຄາມພັກດີ. ພິທີ ນີ້ ຫາມຫ້າມ ຕາແລ້ວ
 ເຮັດໃຫ້ ສາມາດ ຫາລາງຊື່ ຫຼື ຫາກວ່າ ເລກ ຂອງຜູ້ສະມັກ
 ບັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເຈົ້າ ພາດ ສ່ວນ ພາສາອັງກິດ ຂອງ
 ການສອບເສັງໄປ (ບົກທີ 6 ຢ່າງ), ເຈົ້າ ຈະໄດ້ ລັດເຊີ ອົງ
 ລາງສອບເສັງ ເທື່ອ ທີ່ ສອງ ຫຼື ທີ່ ສາມ ສຳ ລັບ ການກັບມາ
 ສອບເສັງ ອີກ ອົງ ພາດ ພາສາອັງກິດ ຢ່າງຄຽງ ແລະ ບໍ່ແມ່ນ
 ພາດ ຄະ ນະ ຈັດ ບາບ.

3. ແມ່ນຫຍັງ ເກຣດ ຂັບ ສາມ ເທິງ ພິທີ ຂອງ ການ ບັນຍັດ ແບ່ງ ສັບ ຂຽດ.

- . ບັນຍັດ ບໍ່ໄດ້ ສອບເສັງ.
- . ບາງເທື່ອ ເອົາ ອາດ ເອົາ ຄົນ ມາ ນຳ.
- . ເອົາ ໜັງສື ຂຽນ (Form N-445) ກັບ ຄຳ ຖາມ ແລະ
 ຄຳ ຫອບ ທັງ ໝົດ.
- . ເອົາ ບັດ Alien Registration Receipt card ຂອງ
 ເຈົ້າ ມາ ນຳ.

ເຈົ້າ ພິ ສັດ ການ ບັນຍັດ ຄົນ ສັບ ຂຽດ ອະ ເມຣິ ກັບ ໄດ້ ຫຼັງ ຈາກ ເຈົ້າ ໄດ້ ອີ້ ຄຳ
 ສາບາບ ຄວາມສົງຄາມພັກດີ, ເຈົ້າ ຈະໄດ້ ຈັດ ບັນຍັດ ສັບ ຂຽດ ກັບ ຈະ
 ຈັດ ອີ້ ບັນຍັດ ສັບ ຂຽດ ພິທີ ບັນຍັດ ສັບ ຂຽດ.

ບໍ່ອີ້ ເອົາ ອົບ ບະ ກາດ ນີ້ ກັບ ເຈົ້າ, ພຽງແຕ່ ອີ້ ມື້ ລົງ ອົບ ເລກ
 ອີ້ ມື້ ອົບ ບະ ກາດ ການ ບັນຍັດ ແບ່ງ ສັບ ຂຽດ ຂອງ ເຈົ້າ, ມື້ ບັນຍັດ ແບ່ງ ສັບ ຂຽດ

ແລະ ຊື່ ເອງ ທະ ມາຍ ຄວາມ ທີ່ ເຈົ້າ ໄດ້ ເປັນ ສັບຊາດ .

ດັບຈຸດນີ້, ເມື່ອ ເວລາ ຜູ້ ສົກ ຄອງ ທັງ ລອງ ໄດ້ ປົບ ແປງ ສັບຊາດ ດັບ ທະ ມາຍ ສັບຊາດ ສໍາ ລັບ ລູກ ສາມາດ ໄດ້ ຈັບ ໂດຍ ການ ບຽບ Form N-600, ກັບ ຄ່າ ສະ ມັກ \$ 15 ຄໍາ ໃບ ທະ ມາຍ ຄ່າ ເື່ອງ ນຶ່ງ . ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ຜູ້ ສົກ ຄອງ ພຽງ ຜູ້ ລຽນ ປົບ ແປງ ສັບຊາດ , ຜູ້ ສົກ ຄອງ ຄວາມ ດີ ຂໍ ພົມ N-402 ສໍາ ລັບ ລູກ ແຕ່ ລະ ຄົມ . ເຈົ້າ ເຈົ້າ ບໍ່ ຕ້ອງ ສອບ ແສ້ງ , ແຕ່ ວ່າ ຕ້ອງ ການ ຈຸບ ລູກ 2 ດັບ . ພົມ ລາຍ ມີ ຕ້ອງ ໄດ້ ພົມ ສໍາ ລັບ ລູກ ຜູ້ ທີ່ ມີ ອາຍຸ 14 ປີ ຫຼາຍ ກວ່າ .

4. ມີ ປະໂຫຍດ ທັງ ສໍາ ລັບ ການ ທີ່ ຈະ ເປັນ ຄົມ ສັບຊາດ ວະ ເມຣິ ກັບ ?

- . ເຈົ້າ ສາມາດ ສົງ ກະ ແບບ ສຽງ ເລືອກ ຕັ້ງ ໄດ້ .
- . ເຈົ້າ ສາມາດ ສະ ມັກ ສໍາ ລັບ ບັດ ພະ ມາຍ ວະ ເມຣິ ກັບ ໄດ້ .
- . ເຈົ້າ ສາມາດ ເຈັດ ລຽນ ສໍາ ລັບ ສະ ທະ ພົມ ວະ ເມຣິ ກັບ , ຖ້າ ບາດ ປະ ຈຳ ຈັດ ແລະ ທ້ອງ ຖິ່ນ .
- . ເຈົ້າ ສາມາດ ຈັດ ເຈົ້າ ຢູ່ ດັບ ກະ ບຽບ ຈົນ ການ ບຸ ທອບ ທີ່ ຈະ ເອົາ ແມ່ , ພໍ່ , ອ້າຍ , ເອື້ອຍ , ພີ່ນ້ອງ , ລູກ ຊາຍ ຫຼື ລູກ ຜົວ ມາ ທີ່ ປະ ເທດ ສະ ທະ ຈັດ ວະ ເມຣິ ກັບ ໄດ້ .

ດຶງ ຜູ້ ນຳ :

1. ດຶງ ທາງ ມາ ຈັດ ອີກ ເທື່ອ ນຶ່ງ ທັງ ໝົດ ທີ່ ປົບ ແປງ , ກ່ອນ ທີ່ ຈະ ສະ ມັກ ສໍາ ລັບ " ບັດ ພຽງ " (ຈົມ ເກີດ , ການ ມະ ກາມ ແຕ່ ອ່ອງ , ຊື່ , ແລະ ອື່ນ ນຶ່ງ) .
2. ເກັບ ບັນ ທຶ ທີ່ ຜູ້ ສົກ ເຈົ້າ ເມື່ອ ເວລາ ເຈົ້າ ມາ ຈອດ ປະ ເທດ ສະ ທະ ຈັດ ວະ ເມຣິ ກັບ ທໍາ ອິດ (ຊື່ , ທີ່ ຢູ່ , ເພື່ອ ທາຍ ສັບ) .
3. ເກັບ ບັນ ທຶ ທາງ ບາດ ພົມ ຂອງ ເຈົ້າ ທັງ ໝົດ , ປົບ ແປງ ທີ່ ຢູ່ , ຂະ ພະ ທີ່ ຢູ່ ດັບ ປະ ເທດ ສະ ທະ ຈັດ ວະ ເມຣິ ກັບ

AFFIDAVIT TO MAKE CORRECTION OF INFORMATION

CITY OF)
)
COUNTY OF) ss.
)
STATE OF)

RE: ALIEN FILE NO. A _____

I, _____, presently residing at
(NAME OF APPLICANT)

(ADDRESS OF APPLICANT)

am seeking to make a correction of information in my Alien Registration File in conjunction with my application for Creation of Record of Lawful Admission;

I seek to correct my _____ NAME to _____
_____ BIRTHDATE to _____
_____ BIRTHPLACE to _____

On my original record of Alien Registration (my form I-94), my NAME is recorded as _____, my BIRTHDATE is recorded as _____, and my BIRTHPLACE is recorded as _____;

MY EXPLANATION FOR THE ORIGINAL ERROR(S) IS AS FOLLOWS: _____

I am _____ am not _____ attaching documentation to substantiate my claim, as follows: _____

WHEREOF I HEREBY SWEAR, THIS _____
(DATE)

SUBSCRIBED AND SWORN TO BEFORE
ME THIS _____ DAY OF _____, 19____,
IN _____,
STATE OF _____.

(SIGNATURE)

II. Information About the United States

ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ

A. Land, Climate, People, Government	12
ຜູ້ຊົມ, ອາກາດ, ພົນເມືອງ, ທັງບາງ.	
Government Services and Holidays.	12
ການຮັບໃຊ້ທັງບາງ ແລະ ສັບພາ	
B. Map of the United States	14
ແຜນທີ່ຂອງປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ.	
C. Do's and Don't's in Adjusting to American Ways.	15
ສິ່ງທີ່ເຮັດໄດ້ ແລະ ເຮັດບໍ່ໄດ້ ເພື່ອຈຳລອງຊີວິດໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ	
D. Postage Rates	16
ລາຄາໂປສະຕິດ	
E. Metric Conversion	17
ວິທີການປ່ຽນແປງ	

ຄຳເພະນຳກ່ຽວກັບການຄວາງຮູບຢູ່ໃນປະເທດລາວ ລະຫວ່າງ ວະນະຮຸກຮ້າຍ.

ພະທຸ, ອາກາດແລະພືດເມືອງ.

[illegible]

ยี่สิบห้าปีเศษเขตสหะระรัฐอเมริกันทางฝั่งใต้ของมหาสมุทร
 แปซิฟิก เขตนี้มีอาณาเขตทางทิศใต้ถึงรัฐ Florida,
 Louisiana, Georgia, Alabama, Texas, Mississippi, และ Illinois
 และ Hawaii มีอาณาเขตทางทิศเหนือถึงรัฐ Oregon, Washington, Idaho,
 California, และรัฐที่มีอาณาเขตทางทิศใต้ถึง C. New Mexico,
 Arizona, Nevada และ Utah มีอาณาเขตทางทิศตะวันออกถึงรัฐ
 Wyoming, Montana, North Dakota, Minnesota,

ອາກາດໜາວແລະ ມີ ທີ່ມະຫາລາຍ. ແລະ ຈັດທາງທິດທະເລບວກສ່ຽງເໜືອ.
(Massachusetts, Rhode Island, Connecticut, Maine) ມີອາກາດ
ຮ້ອນໃນຊ່ວຍຮ້ອນ ແລະ ມີອາກາດໜາວໃນຊ່ວຍໜາວ.

ພົນເມືອງໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາມີ 220 ລ້ານຄົນ ມີແມ່ນກາ
ຢູບທຸກບ່ອນອາໄສ 6% (ເປັນຊັ້ນ) ຂອງພົນເມືອງຂອງອິດກ. ພົນເດີມສໍາລັບ
ຄົນພົນເມືອງສໍາມຸດອົບເຫຼັງແຕ່ງ, ຄົນອະເມລິກາໄດ້ ເປັນຄົນມາຈາກທຸກທຸກ
ຂອງອິດກ, ອົບເຂົ້າມາຢູ່ນີ້ ຈະໄດ້ຢູ່ບໍ່ຮູ້ຈັກໃໝ່ ສໍາລັບເຂົາເຈົ້າແລະລູກຂອງເຂົາ

ໃນລັດວັດທີ 17 ແລະ ລັດວັດທີ 18 ມີຄົນອົບອົມມາຈາກມາຍເຂົ້າມາຢູ່ປະ
ສະຫະລັດອະເມລິກາ ມາຈາກ England, Scotland ແລະ Wales. ແລະ
Germany ຄືກັບ Holland ແລະ France. ໃນລັດວັດທີ 19 ມີຄົນອົບອົມ
ມາຈາກ Africa. ໃນປີ 1850 ຈະທຳກ່າວຄວາມຄືດຍາກ ມີພົນຢູ່ໃນ
Ireland ມີຊາວ Irish ໄດ້ເຂົ້າມາຢູ່ເຖິງ Boston ແລະທົ່ງອອກຢູ່ໃນທາງ
ສ້າງທາງຈີດໄຟ. ໃນປີ 1870 - 1880 ໄດ້ມີຄົນຈື່ນເຂົ້າມາທາງພັງທະນາ
ເໜືອ ແລະເຮັດຄຸກສ້າງທາງຈີດໄຟຄືກັນ. ໃນປີ 1890 - 1895 ມີຄົນ
Scandinavian ເຂົ້າມາຢູ່ໃນປະເທດ ແລະ ຫຼັງຈາກສົງຄາມອິດກຄືກັນ 17
ມີກເບຈໍາກັດຄົນເຂົ້າມາຢູ່ໃນປະເທດຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນເວລານັ້ນໄດ້ມີຄົນ
Europeans ທາງທິດທະເລບວກ ຫຼັງໄຫຼເຂົ້າມາຄືກັນກັບຄືນມາ 2 ຫຼັງສົງ
ຄາມອິດກຄືກັນຄືກັນ ຄືກັນ Hungarians (ໃນປີ 1950) ແລະຊາວ
Cubans (ໃນປີ 1960) ພາກັນຫຼັງໄຫຼເຂົ້າມາຢູ່ໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ

ປະເທດ ລະຫັດດອກເມຣິກາ
NƯỚC HOA KỲ

ĐẤT ĐAI, KHÍ HẬU VÀ DÂN CƯ
ອຸປະສັກ
ເມືອງ, ອາກາດ, ແລະ ຄົນ

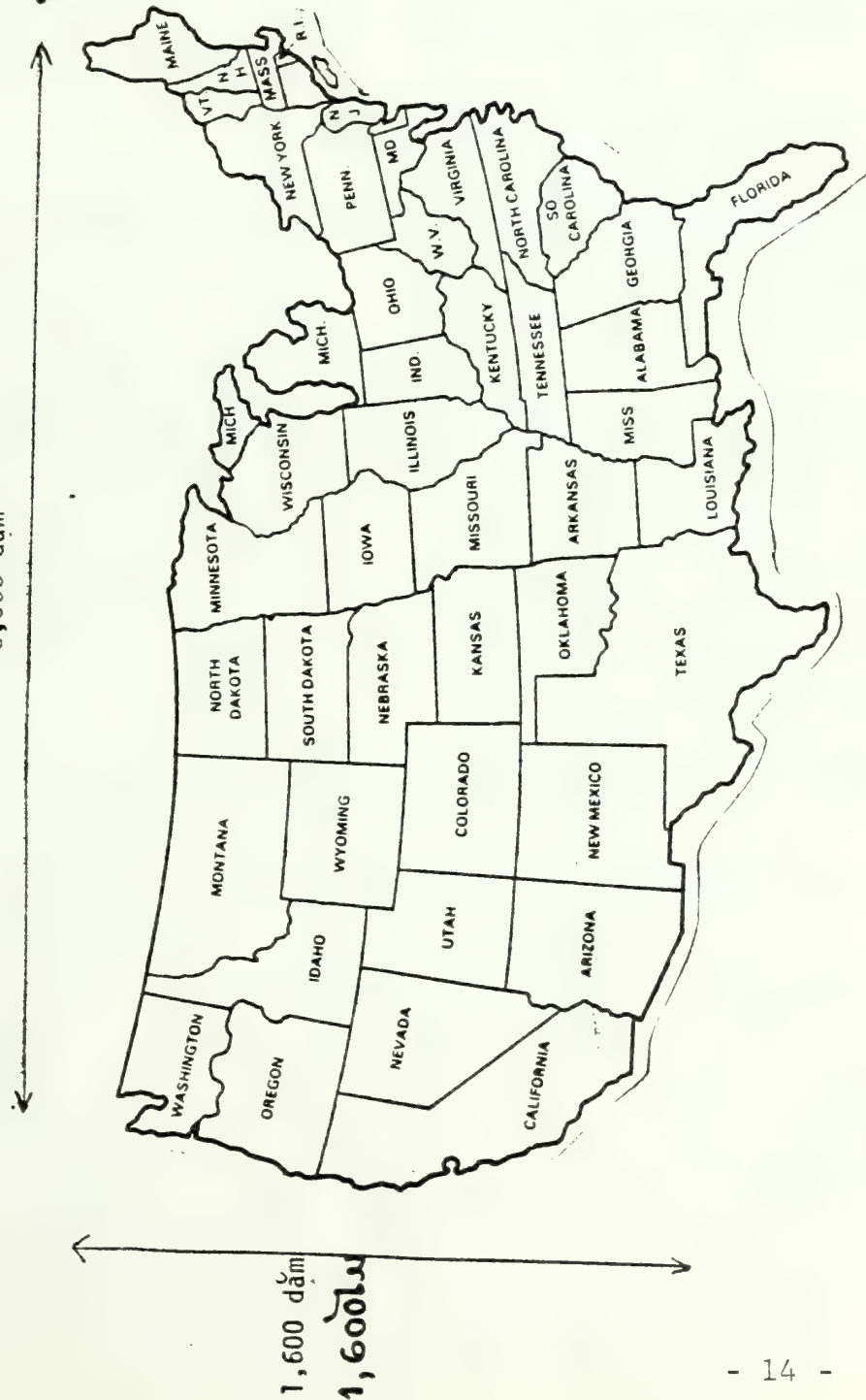
ພົວ ເມືອງຂອງລາມຄົມ

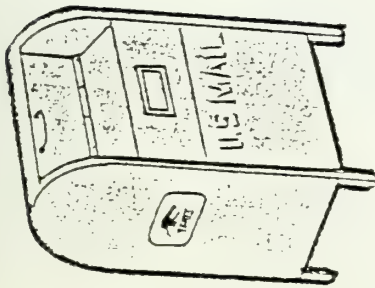
Dân số: 220 T

Diện tích: $3\frac{1}{2}$ T dặm vuông

ໜ້າພຽງ: $5\frac{1}{4}$ ລ້ານໄມ
ມົນທົນ

5,000 ໄມ
3,000 dặm





ຄຳສະນະ
POSTAGE RATE

ເທິງລາຍລະອຽດ
 International

ພາຍໃນ: ເທິງລາຍລະອຽດ
 Domestic
 (Inc. Canada & Mexico)
 ເພີ່ມເຕີມ
 add. 1 oz.

1 oz.
 1/2 - 2 oz.
 add. 1/2 oz

ບົດ
 ທຸງ

Letter ຈາກທາງ .18

Post card > Air .12

ຈັດ

ດ້ານ
 ລັດຖະມົນຕີ

Post card (surface) .19

Aerogrammes

.30

ບົດພິເສດ

Special Delivery

ຕຳແໜ່ງໜັກ ກວ່າ 2 ປາວ
 \$2.10 + postage up to 2 lbs.

ບົດ
 ເງິນສົງ

Money order 0.01 to \$25 --> .75

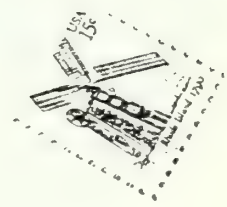
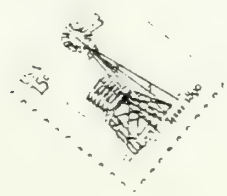
1.30

\$25.01 to \$50 --> 1.10

1.50

\$50.01 to \$500 --> 1.55

1.80

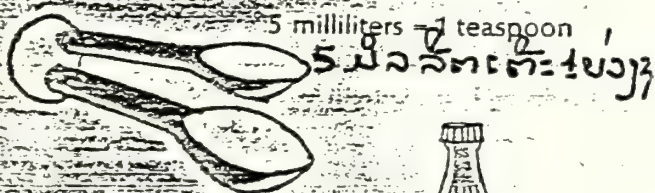
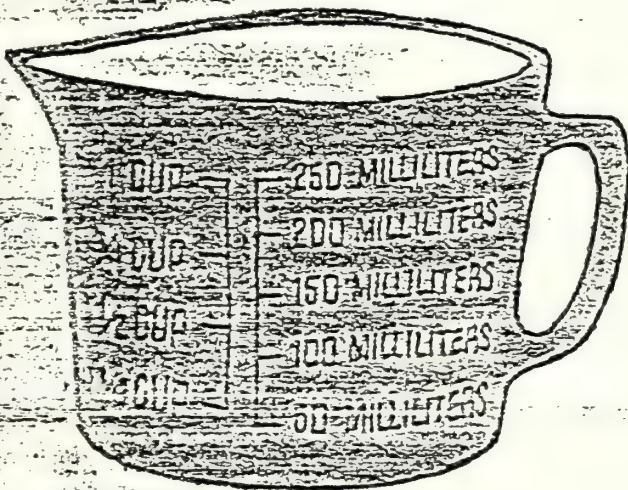


ຄາດໂປງ 1981
 (1981 rate)

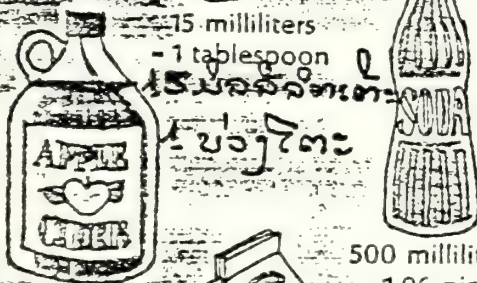
ຜູ້ນຳ ທີ່ ທີ່ ທີ່

3 VOLUME

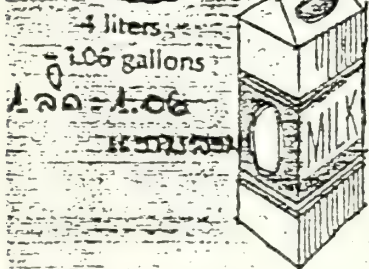
ປະລິມານ



5 milliliters = 1 teaspoon
5 ມິລລິຕາເລີຍ = 1 ບ່ວງຖູ່

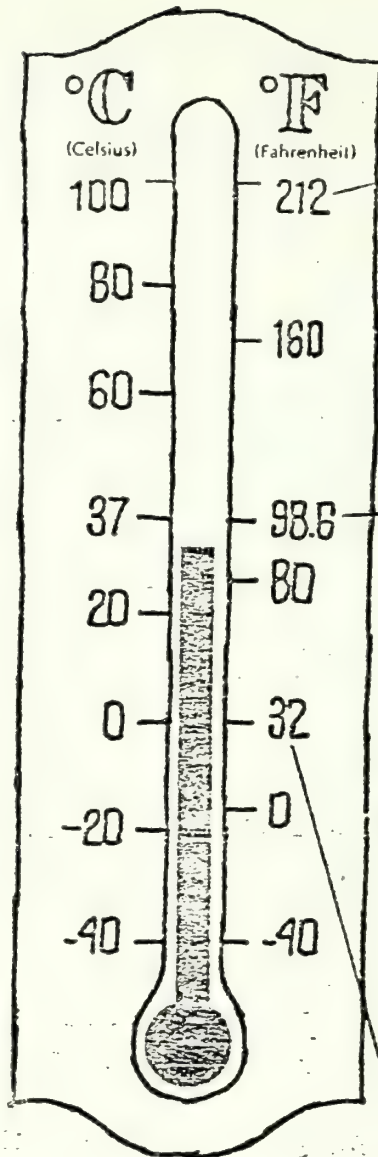


15 milliliters = 1 tablespoon
15 ມິລລິຕາເລີຍ = 1 ບ່ວງໃຫຍ່



4 liters = 1.06 gallons
4 ລິຕາ = 1.06 ກາລອນ

1 liter = 1.06 quarts
1 ລິຕາ = 1.06 ກາວາດ



water boils
(ນ້ຳຮົ່ວ ຮົ່ງ)
ນ້ຳ ຮົ່ງ



body temperature

(nhiệt độ con người)
ອຸນຫະພູມ ຂອງ ຄົນ



water freezes
(độ đông đá)
ນ້ຳ ກັບ

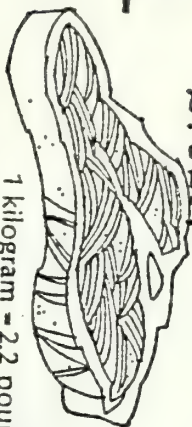
4 TEMPERATURE

(NHIỆT ĐỘ)

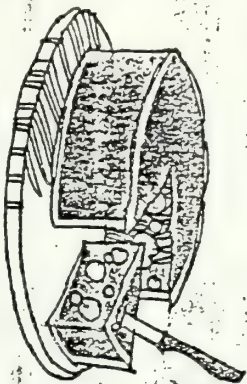
ອຸນຫະພູມ

1 WEIGHT

ນ້ຳໜັກ



1 kilogram = 2.2 pounds. 1 ກິໂລກຣາມ = 2.2 ຟາວ



250 grams = 8.8 ounces

250 ກຣາມ = 8.8 ອອນສ.



500 grams

= 1.1 pounds

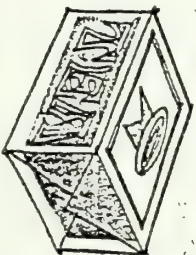
500 ກຣາມ = 1.1 ຟາວ

1.1 ຟາວ

30 grams

= 1.1 ounces

30 ກຣາມ = 1.1 ອອນສ.



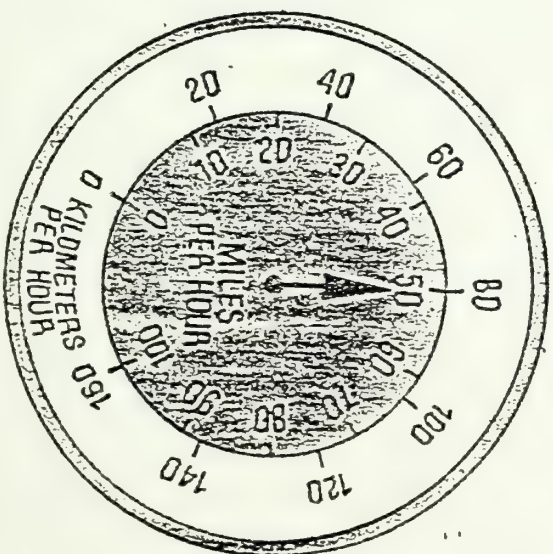
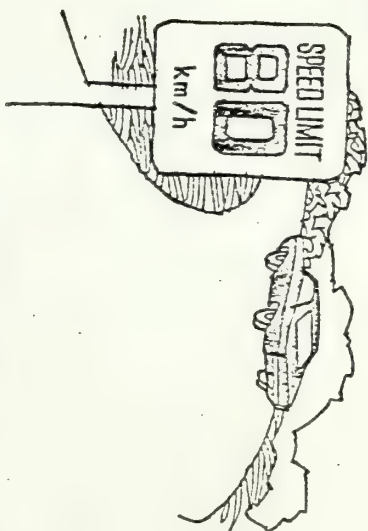
100 grams = 3.5 ounces

100 ກຣາມ = 3.5 ອອນສ.

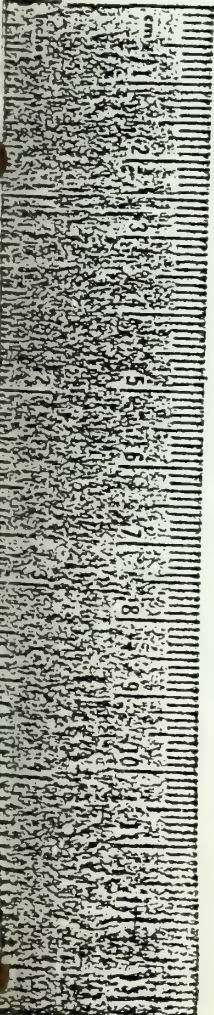
— ຜູ້ ນຳ ທຽມ ກຳ ນົດ —

2 LENGTH

ຜູ້ ນຳ ທຽມ ກຳ ນົດ



1 inch = 2.5 cm



1 foot = 30 cm

III. Clothing

ຢ່າງໃດ
ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ

A. Clothing You Will Need	20
ຢ່າງໃດ ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ຈຳເປັນ	
B. How To Care For Clothing	22
ຈະຮັກສາເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແນວໃດ	
C. Tips on Clothing and Grooming	24
ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການຮັກສາເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ການຮັກສາຜົມ	
D. Examples of Clothing	26
ຕົວຢ່າງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ	
E. Examples of Laundry Detergent	28
ຕົວຢ່າງເຄື່ອງທຳລາຍສະຈາຍ	
F. Bargain Stores in the Boston Area	29
ຖານຄ້າລົດຮາກໃນເຂດເມືອງ Boston	
G. Sewing Terms	31
ສຳນຶກສາການຮັບ	

ໂຄງສ້າງພາສາລາວ

1. ສັງຫະລັກ : ສັງຄົມ, ສັງຄົມ, ສັງຄົມ.
2. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
 - ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ (ພາສາລາວ), ພາສາລາວ.
 - ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
3. ສັງຄົມ : ສັງຄົມ, ສັງຄົມ, ສັງຄົມ.
4. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
5. ສັງຄົມ : ສັງຄົມ, ສັງຄົມ, ສັງຄົມ.
6. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
7. ສັງຄົມ : ສັງຄົມ, ສັງຄົມ, ສັງຄົມ.
8. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.

ໂຄງສ້າງພາສາລາວ

1. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
2. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.
3. ພາສາລາວ : ພາສາລາວ, ພາສາລາວ, ພາສາລາວ.

— ເດັກນ້ອຍຂະໜາດກາງ : 2T, 3T, ຫຼື 4T .

— ເດັກຊາຍ/ເດັກຍິງ : ທັງແກ່ຂະໜາດ 4-7

ທັງແກ່ຂະໜາດ 8-20 (ຄາມອາຍຸແລະນ້ຳໜັກ)

(ສຳລັບຄົນອົບພົວພັນໃກ້ຄືນ, ຂະໜາດທີ່ພໍດີນັ້ນແມ່ນ 14-20)

ຂ. ເກີບ:

— ເດັກນ້ອຍ : ຂະໜາດ 1-8 (ສຳລັບອາຍຸ 2-5).

— ເດັກນ້ອຍຂະໜາດກາງ: 8½-12 (ສຳລັບອາຍຸ 5-12).

— ເດັກຊາຍ/ເດັກຍິງ : 12½-3 (ສຳລັບອາຍຸ 7 ເຖິງ 8½).

— ຜູ້ຊາຍ/ແມ່ຍິງ : 3½-12.

(ສຳລັບຄົນອົບພົວພັນໃກ້ຄືນ, ເຖິງພາຍາມອາຍຸຂະໜາດ 4 ເຖິງ 7 ສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ 6 ເຖິງ 9 ສຳລັບຜູ້ຊາຍ).

ໝາຍເຫດ: ເມື່ອເຈົ້າຊື້ຜົນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອ, ຢ່າລືມຊັບຊົນທີ່ຈັບຕົວ. ພາສາອັງກິດເອີ້ນວ່າ "sales slip", ເພາະວ່າເຈົ້າຈັບຕົວໄດ້ມີຮ່າງຂາດທີ່ເຈົ້າສົ່ງຄືນຫຼືແລກປ່ຽນຕົວໄດ້. ແຕ່ຖ້າທ່ານຕໍາຳໃນຖານໃດຊື້ຜົນໜຶ່ງທີ່ຈັບຕົວໄດ້ຈາກພະທານຢ່າກຳລັງຊື້ຜົນໜຶ່ງອື່ນຈາກພະທານດຳລາຍຊາດໃຫ້. ພາສາອັງກິດເອີ້ນວ່າ "Final Sale" ຫຼື ບາງຄົນຈັບຕົວທີ່ບໍ່ປະທານຕໍ່ມື້. ເພາະວ່າພະທານເຈົ້າຈະຕ້ອງຈະມັດຈະວັງທີ່ຊຸດໃນການຊື້ຂອງເຈົ້າເຈົ້າມັກ.

เรื่อง ๒๑ และ ๒๒

- ผลผลิต 100% (ค่า 10%, 40%, 60%)

- ភ្នំតាចង្កី : សំប៉ងតាម សង្កាត់ WOODLITE . (សង្កាត់សំប៉ងតាម ភូមិសាស្ត្រ ៧៣) .
- ភ្នំពេញ : សង្កាត់ ១ , ២ , ៣ , ៤ , ៥ , ៦ , ៧ , ៨ , ៩ , ១០ , ១១ , ១២ , ១៣ , ១៤ , ១៥ , ១៦ , ១៧ , ១៨ , ១៩ , ២០ , ២១ , ២២ , ២៣ , ២៤ , ២៥ , ២៦ , ២៧ , ២៨ , ២៩ , ៣០ , ៣១ , ៣២ , ៣៣ , ៣៤ , ៣៥ , ៣៦ , ៣៧ , ៣៨ , ៣៩ , ៤០ , ៤១ , ៤២ , ៤៣ , ៤៤ , ៤៥ , ៤៦ , ៤៧ , ៤៨ , ៤៩ , ៥០ , ៥១ , ៥២ , ៥៣ , ៥៤ , ៥៥ , ៥៦ , ៥៧ , ៥៨ , ៥៩ , ៦០ , ៦១ , ៦២ , ៦៣ , ៦៤ , ៦៥ , ៦៦ , ៦៧ , ៦៨ , ៦៩ , ៧០ , ៧១ , ៧២ , ៧៣ , ៧៤ , ៧៥ , ៧៦ , ៧៧ , ៧៨ , ៧៩ , ៨០ , ៨១ , ៨២ , ៨៣ , ៨៤ , ៨៥ , ៨៦ , ៨៧ , ៨៨ , ៨៩ , ៩០ , ៩១ , ៩២ , ៩៣ , ៩៤ , ៩៥ , ៩៦ , ៩៧ , ៩៨ , ៩៩ , ១០០ .

- 100%.

- [illegible]

- ၁။ Polyester 100% , ၂။ Polyester 50% . နေ/အေး Acrylic 50% .

- [illegible]

ກຳລັງກວດເຂົ້າ ພົບ ສັບຊັດ ຂອງ / ສັບຊັດ ນີ້ ເປັນ ບ່ອນ ປ່ຽນ ເປັນ ຂອງ ເຈົ້າ .
 ເຈົ້າ ນາ ລາ ພົບ ເຈົ້າ ເຈົ້າ ຂອງ ເຈົ້າ ເຈົ້າ " ຈົ່ງ ນັບ ພົບ ເຈົ້າ ຂອງ ເຈົ້າ ຂອງ ເຈົ້າ " .

ଆମ ମ ଗାଥା.

- ၇၇၈၈ နံပါတ် : ၅၀ နှစ် ၇၅ နှစ် .

- ၁၂၈ —

ໂລກເລກເຈົ້າລະມັດເຈົ້າເສຍຊຸມຂອງເຈົ້າ: ປະຈຸບັນນີ້ມີພະມະຫາ
 ຊື່ກັດຕະຍະເຈົ້າລະມັດ ທີ່ມີພະມະຫາຊື່ກັດຕະຍະເຈົ້າລະມັດ

- ဂျွန်ဗလျာ (25¢ - 10¢).

- ឆ្នាំទី១ / ឆ្នាំទី១០០០

- ချီဗ်း ပါလဲ ကေတုဂါၤ - ၂၂၅၇၀၈၆

ឃ្លាខេត្ត ដើម្បីឲ្យមានការកើនឡើងនៃចំណេះដឹង និងការអប់រំ
ដល់ប្រជាជនក្នុងតំបន់។ ក្រុមការងារនេះបានរៀបចំផែនការ
សកម្មភាព និងការងារផ្សេងៗទៀត ដើម្បីឲ្យប្រជាជន
មានចំណេះដឹង និងការអប់រំ។

00 ຈົມການຮັກສາ ເຄື່ອງມື ແລະ ການຮັກສາພັນ.

ການຮັກສາ ຄວາມ ສະອາດ ໄດ້ເຮັດ ດ້ວຍ ກຸ້ມ ລິດໃຈ ຂອງ ຄົນອະເມຣິກັນ .
 ເຮັດເຈົ້າ ເຮັດອັນ ຈາກ ມື້ ເປັນ ພື້ນ ພໍ ຄວາມ ໃຫ້ ເຫັນ ມີ ມື້ ນັບ ເໝາະ .
 ເພາະ ສະບັບ , ເງິນ ດອດລ່າ ເປັນ ຈຳນວນ ສຳລັບ ໄດ້ ຈຶ່ງ ເຮັດ ເປັນ ຈຶ່ງ ພ້ອມ ຈຳນວນ
 ແຮງ ແລະ ມີ ອຳນາດ ກັບ ເຄື່ອງ ຈຶ່ງ ທຳ ຄວາມ ສະອາດ , ຄົບຖ້ວນ ເໝາະ
 ຈົມ ຈຳນວນ , ຈົມ ອາກາດ ສົດ ພື້ນ ແລະ ອື່ນໆ ວິກາ...

ຈົມ ເຮືອງ , ບາງ ເຄື່ອງ ຈາດ ຈະ ເຫັນ ວ່າ ຫຼາຍ ຈົມ ເກີດ ໄປ ຕໍ່ ໂຕ ເຈົ້າ ,
 ແຕ່ ວ່າ " ເມື່ອ ເວລາ ເຂົ້າ ພື້ນ ຫາ ລືດ , ຈຶ່ງ ລືດ ຫາ ຫາມ "

ພິພິດ ການຮັກສາ ບາງ ວິທີ ຈົມ ເຮືອງ :

ເຄື່ອງມື ທີ່ມີ

- 1) ກວດ ເບິ່ງ ຈຶ່ງ ເຫັນ ວ່າ ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ພົບ ທີ່ ເຈົ້າ ເຮັດ ການ ມີ
 ສັບ ບາບ ລັບ .
- 2) ຈຶ່ງ ມີ ຂອງ ເຈົ້າ , ແຕ່ ວ່າ ບໍ່ ມັກ ເປັນ ຄົນ ທີ່ ໄປ ຈາກ ຈົມ ການ ເລືອກ
 ເຄື່ອງ ມື້ ຈຶ່ງ ເຮັດ , ແລະ ມັບ ຄວບ ເພາະ ສົມ ຕໍ່ ການ ງານ ຂອງ ເຈົ້າ
 ທີ່ ພວມ ເຮັດ ຫຼັກ ພໍ .
- 3) ເຄື່ອງ ມື້ ຈຶ່ງ ຄວາມ ສະອາດ ຫຼັກ ເລື້ອຍ ຫຼາຍ ແລະ ມີ ການ ທາມ , ພໍ ມີ ຫຼາຍ
 ຮອບ ເປັນ ເປັນ (ເບິ່ງ ບົດ ງານ ຈົມ ການຮັກສາ ເຄື່ອງ ມື້ ທີ່ມີ) .

4) ទិញផ្លូវរថភ្លើងពីស្រះស្រព, ផ្លូវបឹងទន្លេ, ដោយប្រើប្រាស់ប្រាក់រដ្ឋបាល
សម្រាប់សាងសង់.

5) ໂອກາດທີ ໑: ເຄື່ອງຢັ້ງຢືນ ທີ່ ກົດໝາຍ ແມ່ນຈະແບ່ງ ສະເພາະ, (ໂອກາດ ທີ່ ບໍ່ມີ ໃນ ທີ່ ນີ້ ມີ ມາ ທີ່ ມີ ລິດສາດ).

వాలంటరీ సర్వీసు

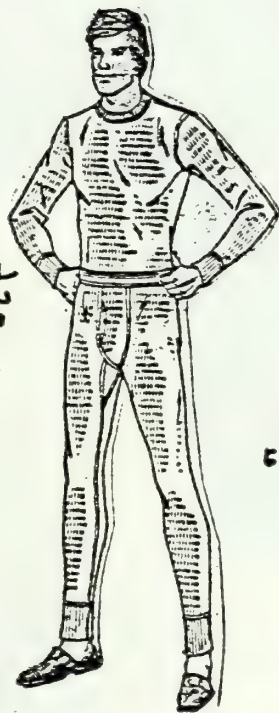
- [illegible]

ກາຍກະມັດ ກະວັງ ເຮັດໆ ລຸ້ງຫົມ ແລະ ກາຍກິກ ສາຂົງ ພົມ ຈະ ເຮັດໃຫ້
ງາມ, ເບິ່ງກາຍກະມັດບູນ, ເຮັດໃຫ້ຢູ່ທີ່ນີ້ ແບ່ງ, ແບ່ງມວນທີ່ ສຸດ ຄົນເຈົ້າ
ເຮັດມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີຮອບຕ່າງ ພ້ອມຢູ່ທີ່ ທ່ານ ຂອງເຈົ້າ.

Blanket sleeper ຊຸດນອນເລັກນ້ອຍທີ່ມີຊັບຮູ້ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນເຖິງລຸ່ມ



Thermal underwear ຊຸດນຸ່ງຮັກສາຮອຍໄມ້ຂອງຜູ້
ຊາຍ



Robe ເສື້ອ ຄຸ້ມ



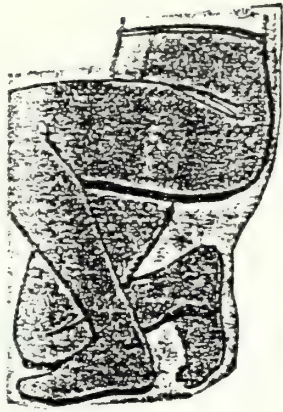
Night gown ຊຸດນອນຂອງຜູ້ຍິງ



CLOTHING : ເຄື່ອງນຸ່ງ



Socks
ກົງຕາມ



Panty hose
ກົງຂາ



Ski mask
ໝາກໄສ້ວ່ນຄ້າຍຄື
ໝາກກາກ



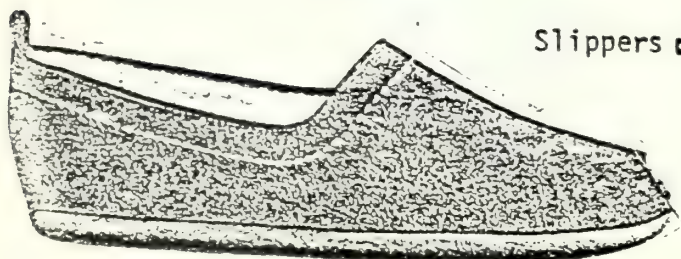
Gloves ກົງມື



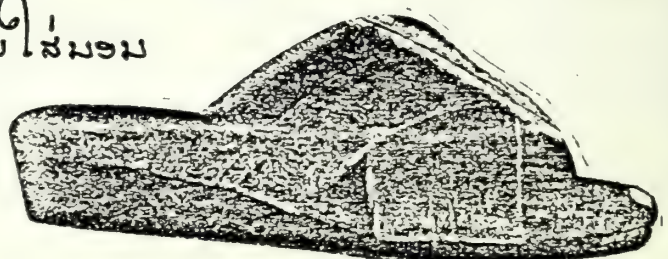
Hiking shoes ເກບສາມ

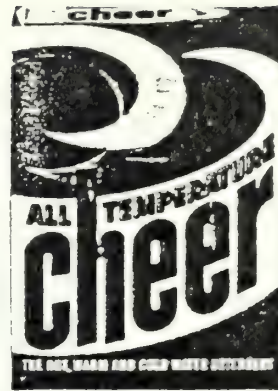
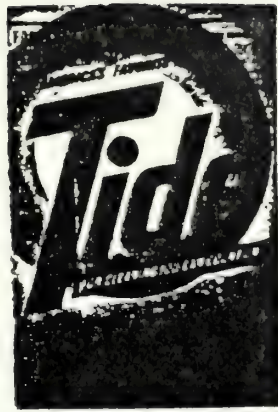


Canvas shoes
ເກບຜ້າປີບ



Slippers ເກບໄສ້ມອນ





laundry detergent

ຝັ່ງນຳຮັກເຄື່ອງຝັ່ງ

liquid

ນ້ຳຝັ່ງຮັກເຄື່ອງ



**FABRIC
SOFTENER**

ສະບຸຮັກເຄື່ອງ



Woolite
ນ້ຳຝັ່ງຮັກເຄື່ອງ



Bleach ນ້ຳຝັ່ງຮັກເຄື່ອງໃຫ້ຂາວ

BARGAIN STORES IN THE BOSTON AREA

(CAC TIỆM VỚI GIÁ RẺ VÀNG BOSTON)

ในลัทธิการค้าปลีกเมือง Boston.

Filenes Basement

Washington St.

Boston, Ma. 357-2644

Jordan Marsh Basement

Washington St.

Boston, Ma. 357-3000

Peabody - Northshore Shopping Center - 531-9000

Braintree - South Shore Plaza - 848-1500

Burlington - Burlington Mall - 272-6000

Methuen - Methuen Mall - 686-9000

Framington - Shoppers World - 879-0100

Malden - Malden Square - 324-6500

Morgan Memorial Goodwill Industries

95 Berkeley St.

Boston, Ma. 357-9710 - hours - 9:30am - 5:00pm
(Monday - Saturday)

1116 Massachusetts Ave.

Cambridge, Ma. 492-2999

4 Parkway

Quincy, Ma. 479-5632

385 Summer St.

Somerville, Ma. 623-9857

436 Moody St.

Waltham, Ma. 893-0400

The Bargain Center

6 Washington St.

Quincy, Ma. 472-1414

Calverts Department Store

938 Highland Ave.

Needham, Ma. 444-8000

T.J. Maxx

146 Nahatan St.

Norwood, Ma. 769-3683

Garland Factory Store
Parkingway
Quincy, Ma. 471-0410

Marshalls Department Stores
Lincoln Plaza
Rt. 3A
Hingham, Ma. 749-6162
(stores also in; Newton, Swamscott, Canton, Melrose,
Weymouth, Bedford and Beverly)

ສິ່ງໃຊ້ການອັບ
SEWING TERMS
(Danh từ khâu vá)

To sew: ຫຍິບ
to knit: ຖັກ
to cut ຕັດ
to trim ຕົກແຕ່ງ, ອອກແບບ
to measure ຈັດ
to alter ແປງ
to fit ພໍດີ
to stitch ຮອຍຄ້າຍ
to pin ເລັບ, ວອບ
to baste ສວຍ
to line ດູ່ເລັບ
to gather ມາງາມກັນ
to pleat ກັບ
to shorten ເຮັດໃຫ້ສັ້ນລົງ
to lengthen ເຮັດໃຫ້ຍາວຂຶ້ນ
to embroider ຖັກຮ່ອບ
to press, to iron: ເຕັ້ງ, ດູ່

Pattern

size: ຂະໜາດ

{ Junior Petite ຂະໜາດນ້ອຍສຸດ
Junior ຂະໜາດກາງ
Miss Petite ຂະໜາດໃຫຍ່

Bust ເຄິງໂຕ

waist ບໍ່ມແອວ

hip ກະໂພກ

height ຄວາມສູງ

length ເລັ່ມ

width:

{ 45 inches 45 ຝື້ງ
60 inches 60 ຝື້ງ

1 yard = 36 inches = 1 ຢາວ = 36 ຝື້ງ

yardstick ຈຸມຫລາ

tape measure ເຊືອກຈັດ

fabric: ອຸປະກອນ

{ printed ສີ່ລາຍ
solid ສີດ
knit ສີດຖັກ

notions ອຸປະກອນການອັບ

trimmings ເຄື່ອງປະດັບ

scissors ມີດຕັດ

needles	: ຄ້າຍ	short	ສັ້ນ
pin	: ເຂັມ	belt	ເຂັມຄັດ , ສາຍແອວ
thread	ຄ້າຍ, ສາຍ		
thimble	ປ້ອກມື		
chalk	ສີຂາວ		
buttons	ກະຄຸມ		
snaps	ຫາບຫຍິບລັບ		
hook	ຂີ້		
zippers	ຊິບ		
elastic	ສາຍຟ້າງ		
buttonhole	ຮົ່ງຄຸມ		
seam line	ແກນຜ້າ		
cut line	ທາງຕັດ		
fold line	ທາງພັບ		
dart	ພັບ		
neckline	ເສັ້ນຄໍ		
armhole	ປ່ອງເສື້ອ ສຳລັບ ສອດແຂນ		
sleeve	ແຂນເສື້ອ		
cuff	ຂົ້ມເສື້ອ		
hem	ຂວບຜ້າ		
crotch	ແຕ່ງຄຸ້ງທາງຕາງ		
pocket	ຖົງ		
pant	ສົ້ງ		
skirt	ກະໂປ່ງພຽງເື້ອ		
shirt	ເສື້ອ ຄໍ ເສື້ອ		

IV. Housing

ໄວ້
ເຮືອນຊາມຟ້າມຊຸງ .

A. Housing in America	34
ໄວ້ ເຮືອນໃນ ປະເທດ ລະຫວ່າງ ລະຫວ່າງ ມື້ກາ .	
Responsibilities of Rentor and Rentee	34
ການຮັບຜິດຊອບ ຂອງ ເຈົ້າ ຂອງ ເຮືອນ ແລະ ຜູ້ ເຊົ່າ ເຮືອນ	
Understanding a Lease	35
ການເຂົ້າ ໃຈ ໝູ່ ລູກ ຕົກລົງ ການ ເຊົ່າ ເຮືອນ	
B. Examples of Housing in America	36
ຕົວຢ່າງ ໄວ້ ຢູ່ ໃນ ປະເທດ ລະຫວ່າງ ລະຫວ່າງ ມື້ກາ .	
C. The Bedroom	37
ຫ້ອງ ນອນ	
D. The Living Room	38
ຫ້ອງ ຮັບ ແຂກ	
E. The Baby's Room	39
ຫ້ອງ ເດັກ ນ້ອຍ	
F. Kitchen and Home Appliances	40
ໄວ້ ຄົວ ແລະ ເຄື່ອງ ຈັບ ພາຍໃນ ໄວ້	
G. Cleaning Items	42
ໄວ້ ເຄື່ອງ ທຳ ການ ລ້າງ .	
H. Tips on Home Security	44
ເຄື່ອງ ທຳ ການ ລ້າງ ໄວ້ ຄົວ ລ້າງ ທີ່	
I. Tips in Case of Fire	46
ເຄື່ອງ ທຳ ການ ລ້າງ ໄວ້ .	

ການຮັບຜິດຊອບຂອງຜູ້ເຊົ່າເຮວນ.

- 1) ຈ່າຍຄ່າເຊົ່າເຮວນທຸກເດືອນ.
- 2) ລາງເທົ່ວຈ່າຍຄ່າ (ໄຟຟ້າ, ເຄື່ອງເຮັດໃຫ້ສົ້ມ, ໂທລະສັບ)
- 3) ຈັກສາທີ່ຢູ່ອາໄສ.
- 4) ລາບງານເຈົ້າເຮວນ ບາງບັນຫາ ທີ່ ໜ້າຕ້ອງເກີດ.

ການຮັບຜິດຊອບຂອງເຈົ້າເຮວນ

- 1) ຈັກສາທາງບ່າງໃນເຮວນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຂອງບໍລິເວນອາໄສ.
- 2) ເບິ່ງແຍງນໍ້າ, ເຄື່ອງເຮັດໃຫ້ສົ້ມ ແລະ ຮະບົບໄຟຟ້າ.
- 3) ລ້ວນແຊມ ທີ່ຈັດແຈງເຄື່ອງໃຊ້ລວບ ພາຍໃນເຮວນ (ເຕົາໄຟ, ຫູ້ເຢັນ)
- 4) ຫວັດຖຸກໍາແພ່ໃຫ້ໄປຖິ້ມ.
- 5) ເບິ່ງແຍງຄວາມປອດໄພ (ໃຫ້ລູກຫຼານແລະເຮວນ).

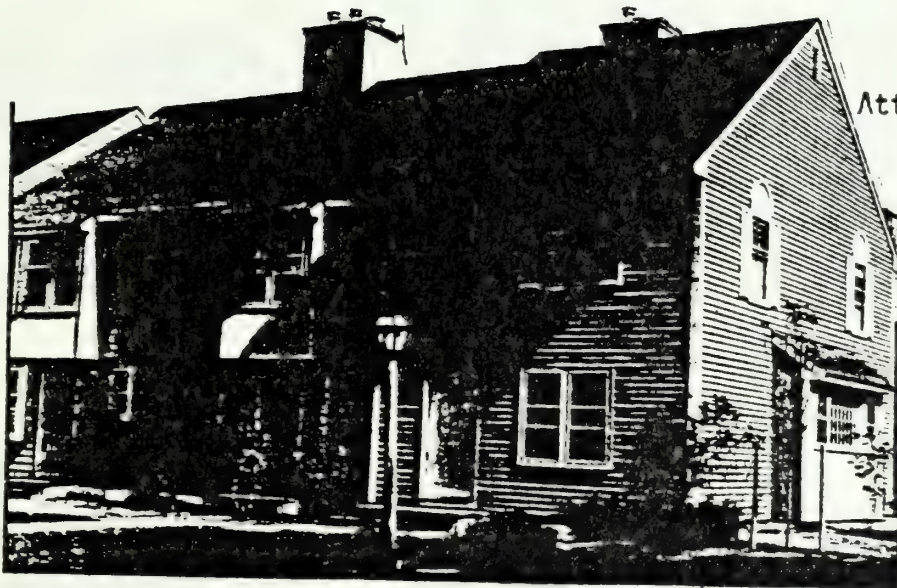
ໝູ່ ສະຕິກລິງ ເຊົ່າ ເຮືອນ ຈະ ບອກ ເຈົ້າ :

- 1) ເຈົ້າ ຈະ ຈ່າຍ ທຸລາ ບໍາ ບຸກ ມາ ໃດ .
- 2) ມັນ ເຈົ້າ ຈະ ຕ້ອງ ຈ່າຍ ຕໍ່ ເຊົ່າ (ຕາມ ທຳ ມະ ທາ ແມ່ນ ກີນ ທີ 1 ຂອງ ທຸກ ເດືອນ)
- 3) ມັນ ເຈົ້າ ຈະ ຍ້າຍ ເຂົ້າ ມາ ຢູ່ ໃນ ເຮືອນ .
- 4) ມັນ ເຈົ້າ ຈະ ຍ້າຍ ວອກ ຈາກ ເຮືອນ .
- 5) ຕາມ ມາ ທາ ທີ່ ກ່າວ ໄດ້ ກູ້ ເຈົ້າ ຈ່າຍ ຕໍ່ ເຮືອນ ຊື່ , ເຈົ້າ ຈະ ໄດ້ ຈ່າຍ ເງິນ ຫາຍ
- 6) ບໍ່ ລາ ມາ ດຊື່ ເຮືອນ ກັບ ຕົນ ວິນ (ກູ້ ເຈົ້າ ຍ້າຍ ໜີ້ ແຕ່ ເຈົ້າ ຕົນ ວິນ ເຊົ່າ ຕໍ່ ແລ ຈ່າຍ ເງິນ ໃຫ້ ເຈົ້າ)
- 7) ປະ ມາ ນ ຈັກ ຕົນ ທີ່ ວະ ນຸ ບາ ດ ເຮົາ ຫາ ລັບ ຢູ່ ໃນ ເຮືອນ .
- 8) ມັນ ຄໍາ ລັບ ມາ ຫາ ບໍາ ບຸກ ມາ ໃດ ທີ່ ເຈົ້າ ຂອງ ເຮືອນ ກ່າວ ເຈົ້າ ຈະ ຍ້າຍ ເຂົ້າ ໄປ ຢູ່ .
- 9) ສໍາ ລັບ ເງິນ ເກັບ ໄດ້ ບໍາ ເຈົ້າ ຂອງ ເຮືອນ ແມ່ນ ຜູ້ ເຊົ່າ ເຮົາ ເດືອນ ເຮືອນ ເພື່ອ ເຈົ້າ ເຮືອນ .
- 10) ມັນ ແມ່ນ ເງິນ ພິ ສັດ ທີ່ ເຈົ້າ ຈະ ຕ້ອງ ຈ່າຍ ໃຫ້ ກັບ ເຈົ້າ ຂອງ ເຮືອນ , ຕັ້ງ ພຶ້ນ ເຈົ້າ ລາ ມາ ຕໍ່ ຈ່າຍ ຕໍ່ Repair ຕໍ່ ລັບ ມາ ແຂ່ງ ຕໍ່ ຈ່າຍ ເງິນ ຂອງ ເຈົ້າ ເຮືອນ .

HOUSING IN AMERICA ເວີ່ນຢູ່ໃນປະເທດອະເມຣິກາ



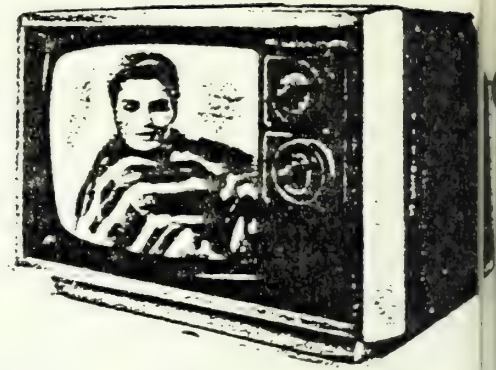
Apartment in a building ທີ່ພັກຢູ່ໃນອາຄານ



Attic ຫ້ອງເພດານ

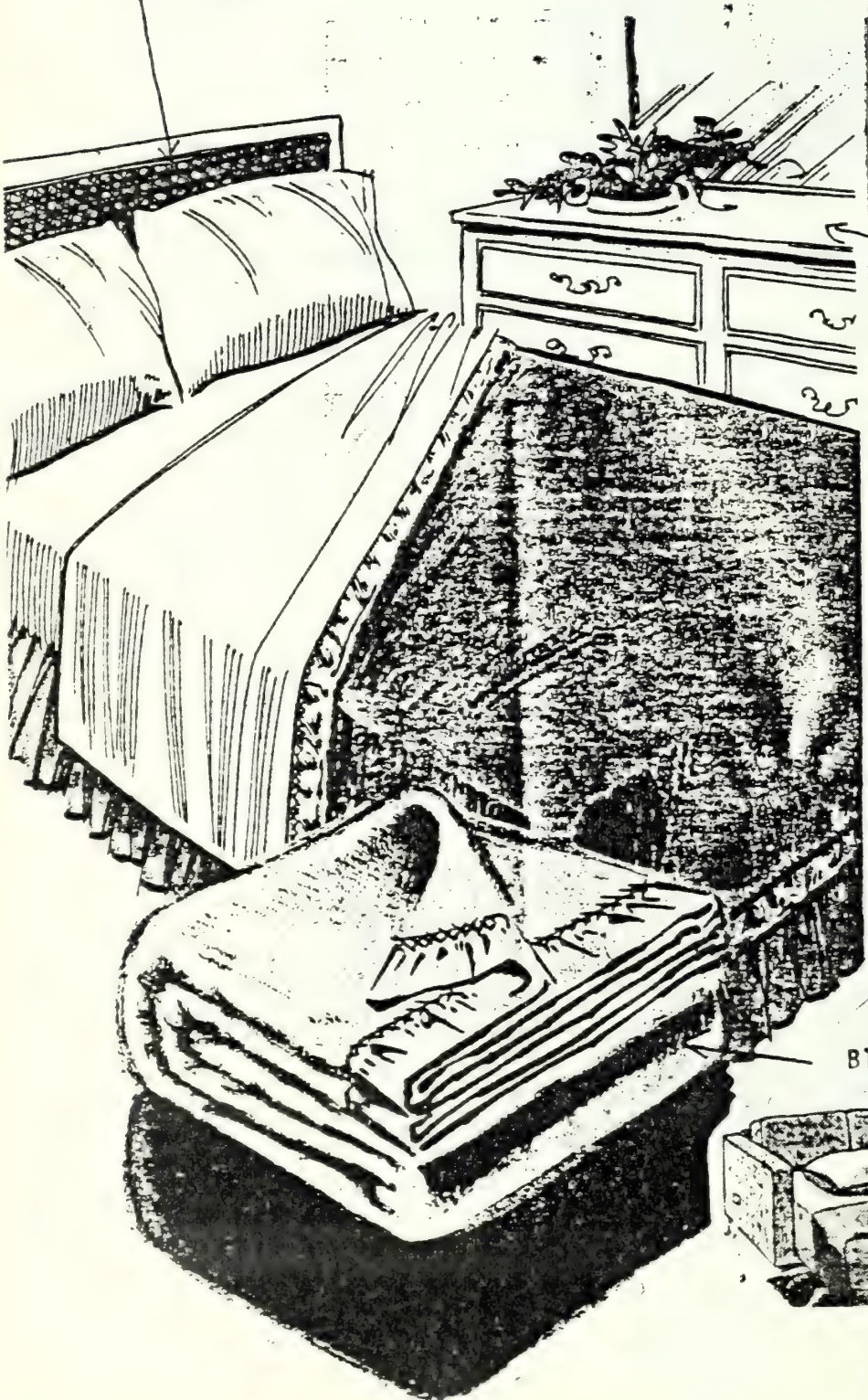
Town house ໜ້າ ບ້ານ

nd floor
ນີ້ຄືຂອງ
st floor
ນີ້ຄືຂອງ.
asement
ກ້ອງໂຕດນ

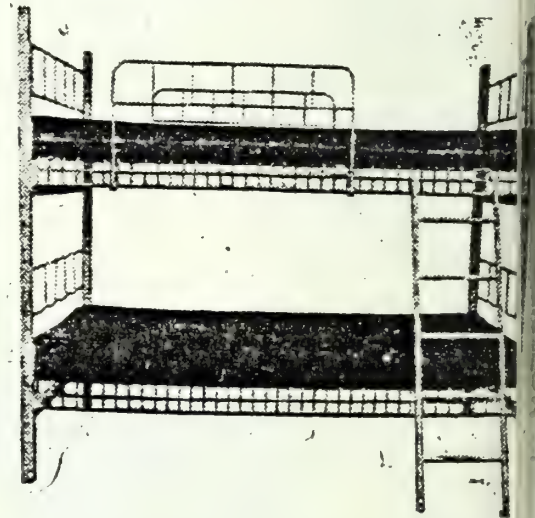


Television
ໂທລະທັດ .

Bed ທຸງນອນ .

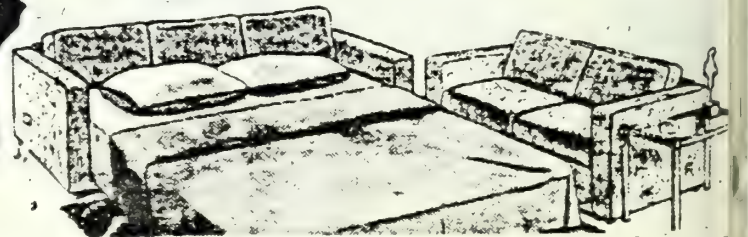


Chest of drawer ຝັ່ງຕະແຕ່ງໜ້າ



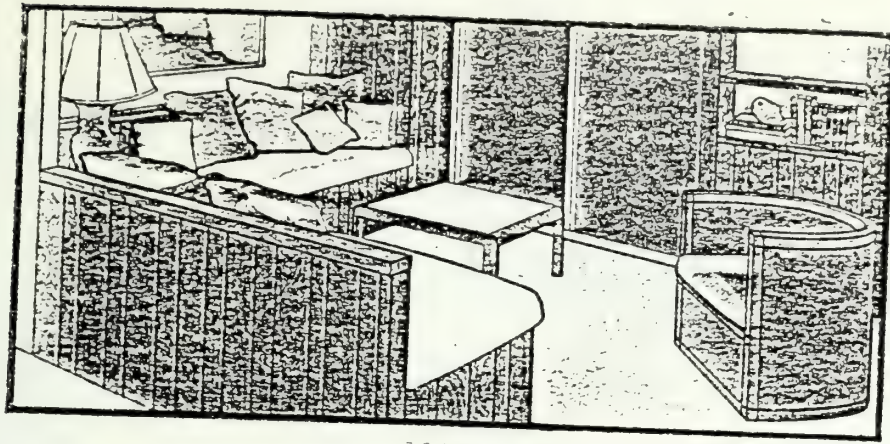
Bunk bed ທຸງນອນສອງນ້ອຍ

Blanket ລ້າງຫ້ວຍ

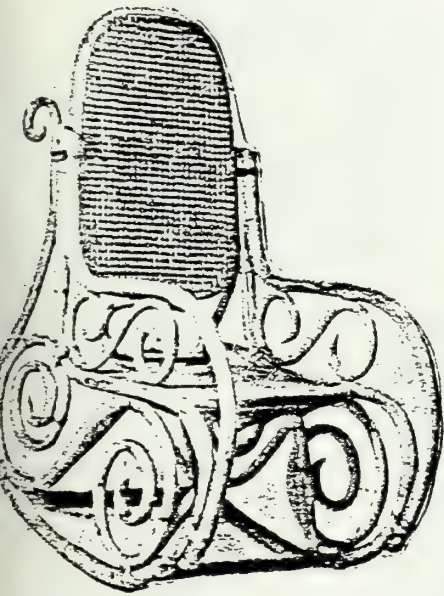


Sofa bed ທຸງນອນພາວເປັນນອນ

THE LIVING ROOM: ທ້ອງຮັບແຂກ

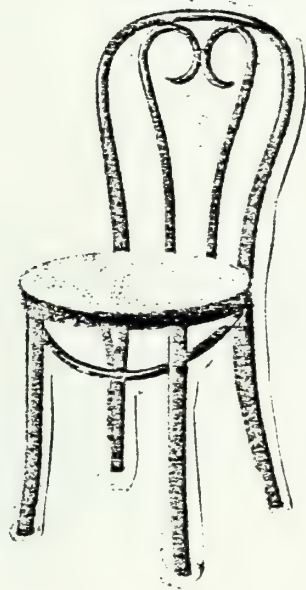


ໂທລະສັບ
The telephone

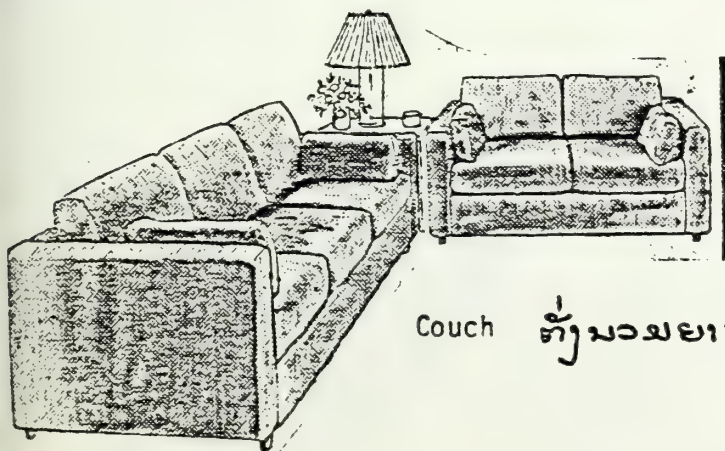


(Rocking chair) ຕັ້ງໂຍກ

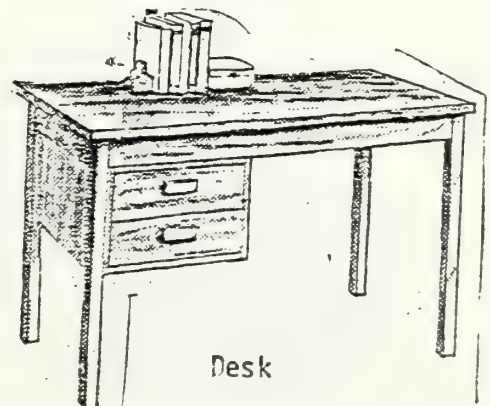
Chairs ຕັ້ງມຸ່ງ



ຕັ້ງນາມ



Couch ຕັ້ງນາມຍາວ



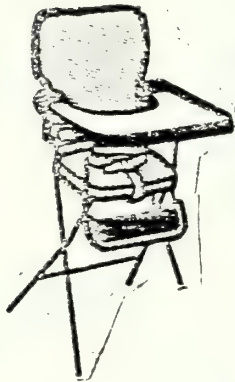
Desk

ຕະຂຽມໜັງສື

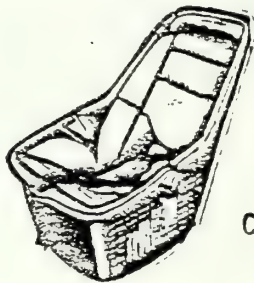
ຫ້ອງເດັກນ້ອຍ: ຫ້ອງສົ່ງເດັກ

THE BABY ROOM: THE NURSERY

BABY FURNITURE ເຄື່ອງເຮັດຂອງເດັກນ້ອຍ



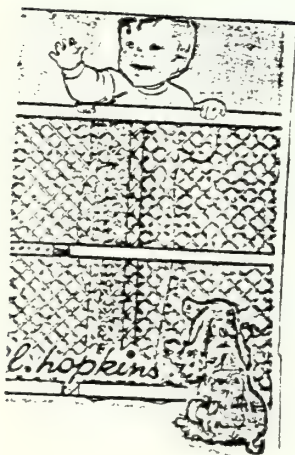
High chair ສົ່ງສູງ



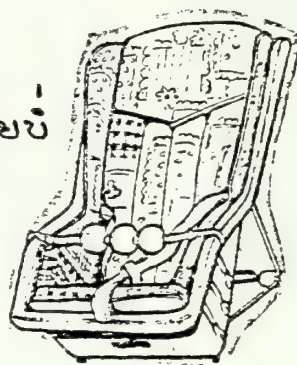
Car seat ສົ່ງໜີ້ໄປມາຣ໌ດຍົມ



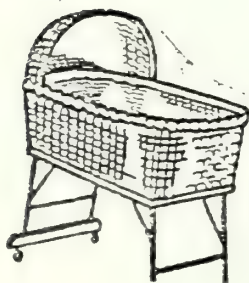
Stroller ສົ່ງລົງ



Gate ໜ້າຕ່າງຈັກເດັກນ້ອຍບໍ່
ປີເທົ່າ

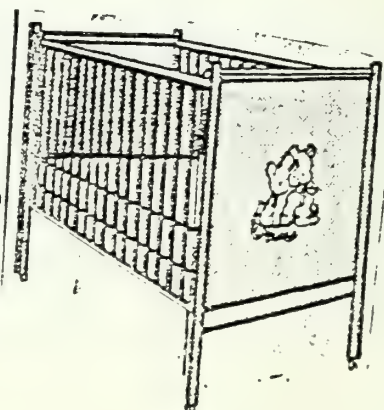


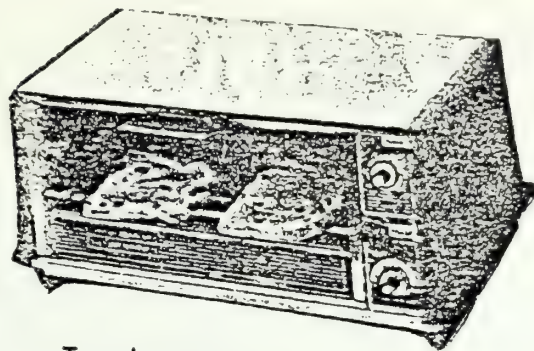
Infant seat ບ່ວນໜີ້ເດັກນ້ອຍ



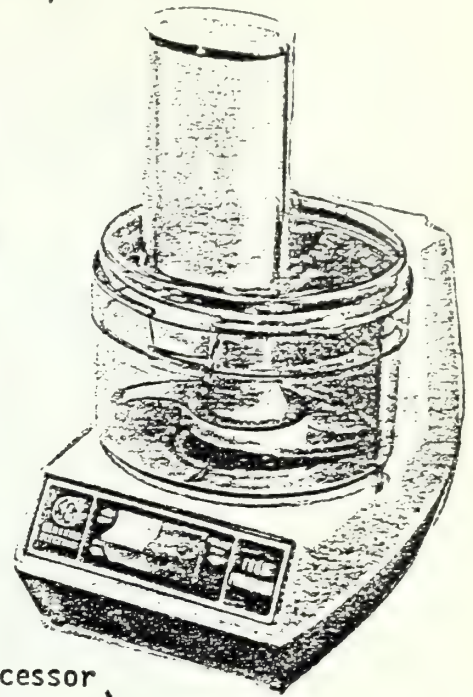
Bassinet ກະຕ່າປີເທົ່າເດັກນ້ອຍ

Crib ສົ່ງເດັກນ້ອຍ
ໃນຫ້ອງນ້ອຍ

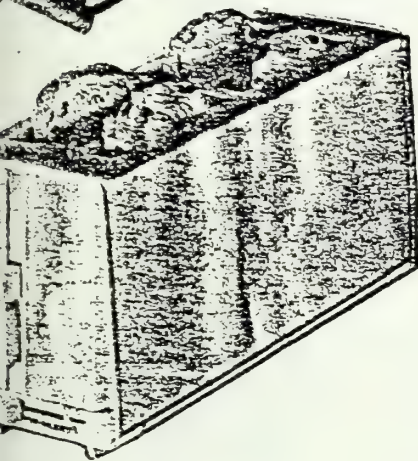




Toaster oven
ເຕົາອົບ



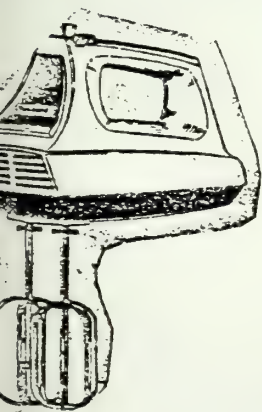
Food processor
ເຄື່ອງປັກເກາະໄມ້



(2 slices) 2 ແຜ່ນ

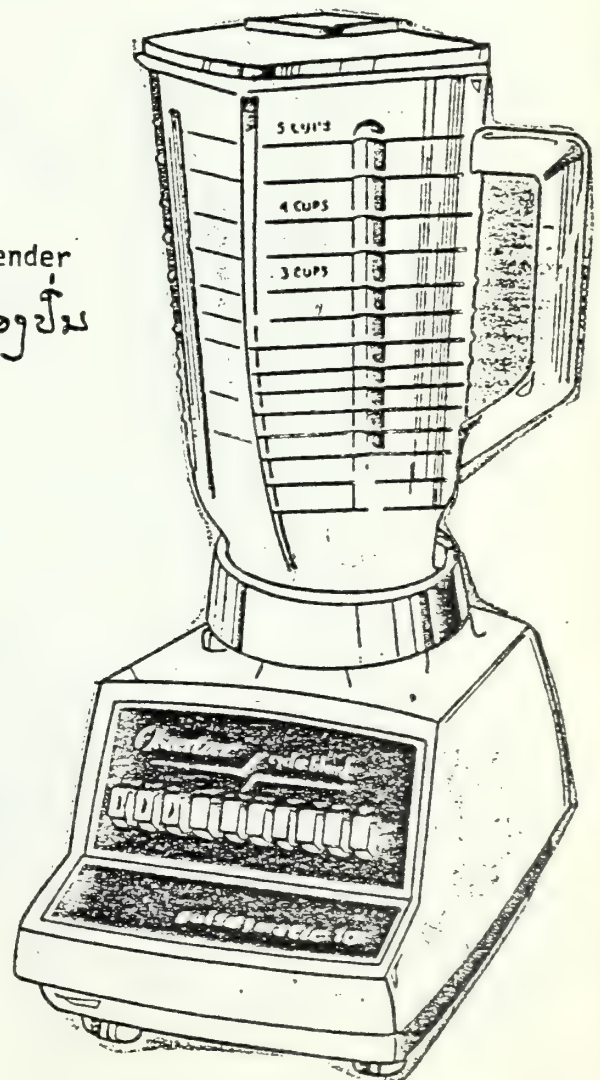
Toasters ເຄື່ອງປັກ

(4 slices)
4 ແຜ່ນ

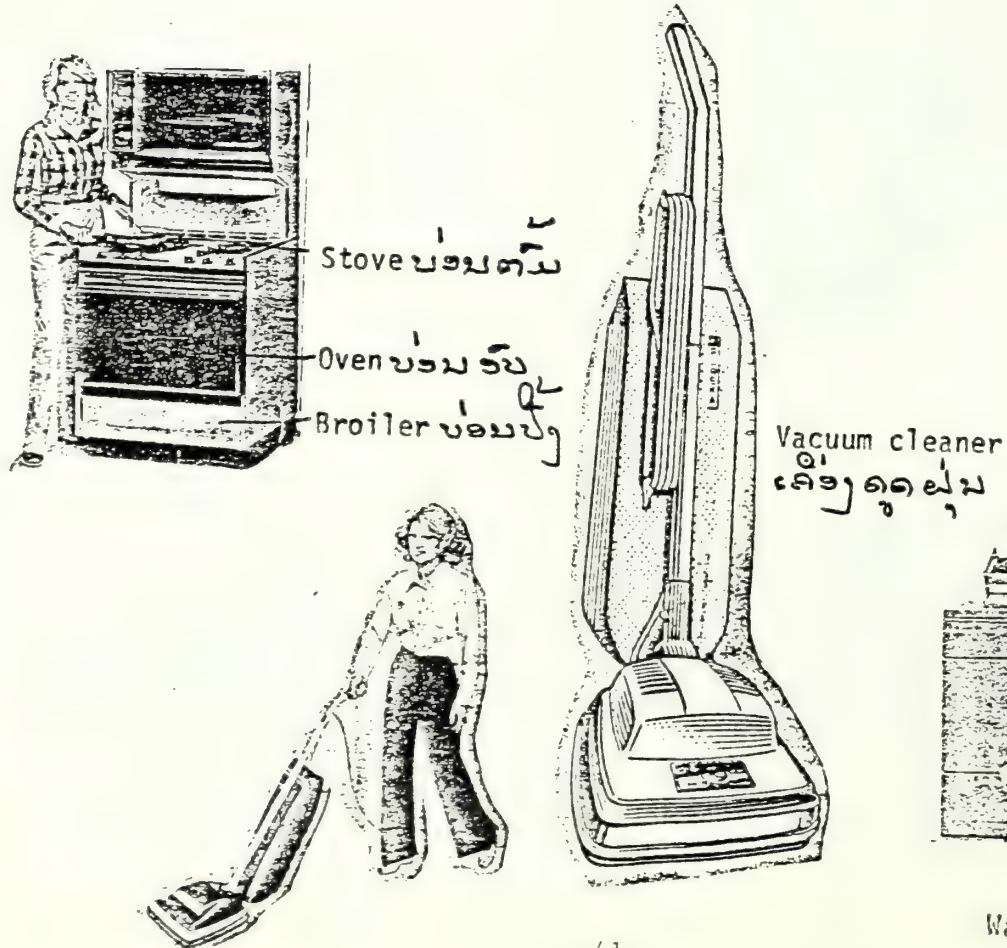
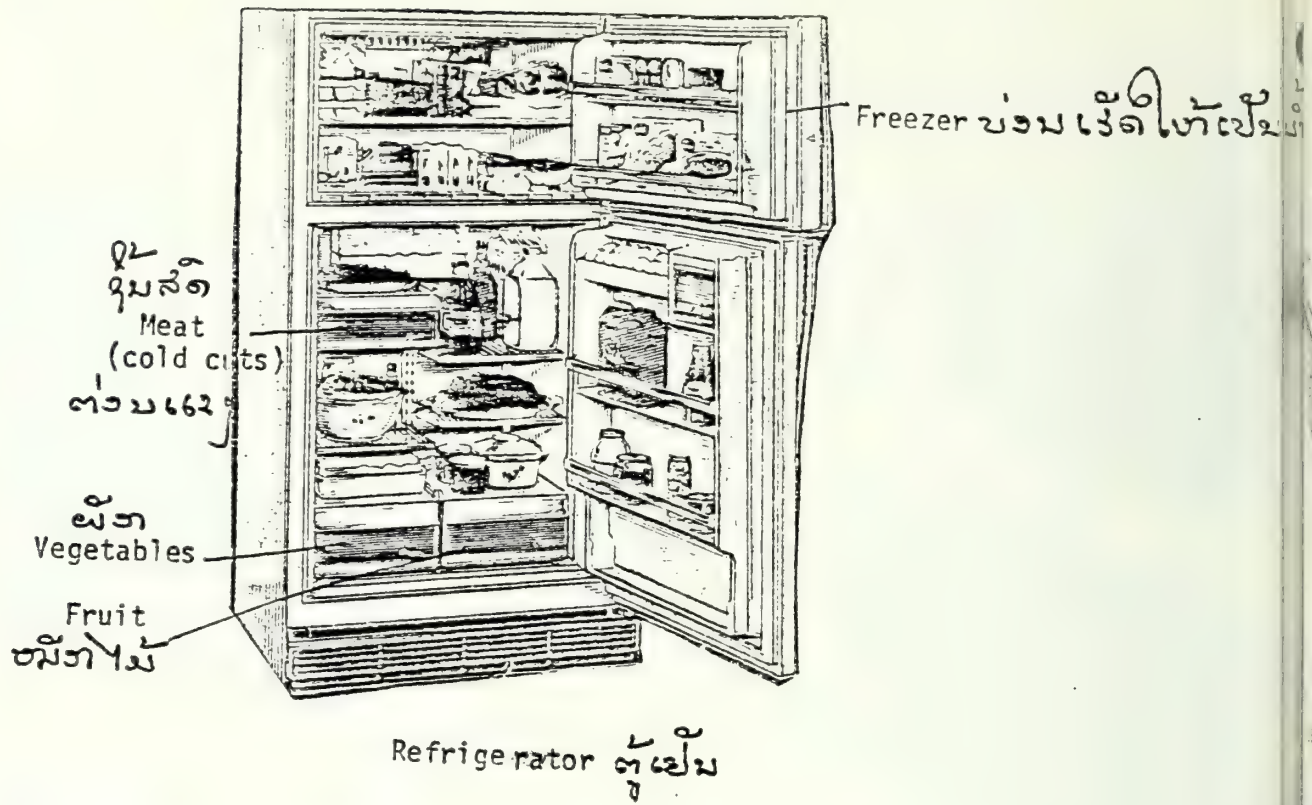


Hand mixer ເຄື່ອງປັດລ້ວມ

Blender
ເຄື່ອງປັ່ນ



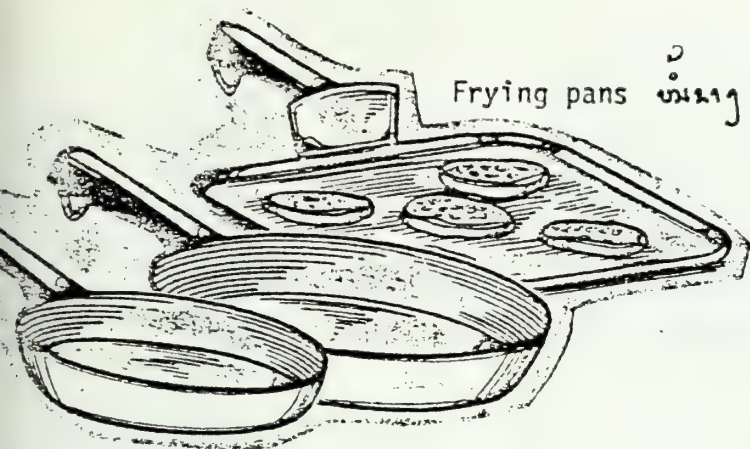
Mixer ເຄື່ອງຕັດ



Washer ເຄື່ອງຖ້ວນຝ້າ

HOME APPLIANCES

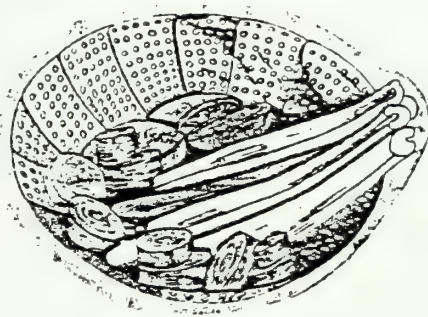
ເຄື່ອງໃຊ້ພາຍໃນເຮືອນ.



Frying pans ຫ້ອງ

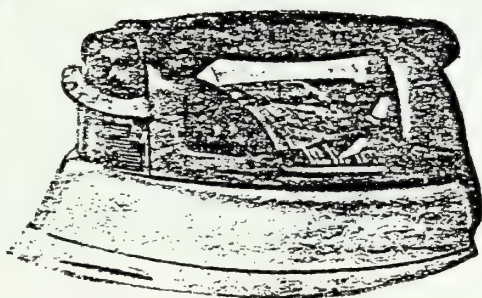
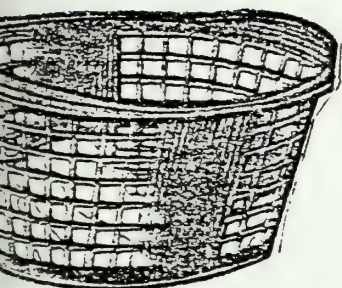


Kettle ການ້ຳ.



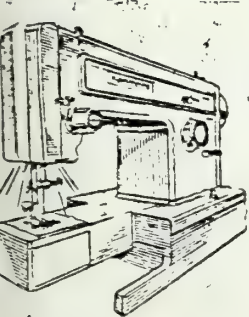
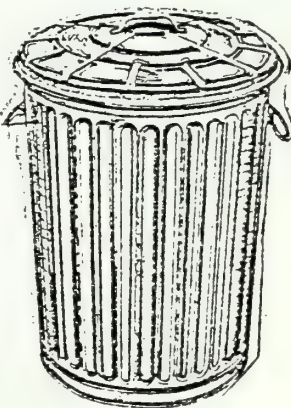
Vegetable steamer ຖາດໝູ່ຜັກ.

Laundry basket ກະຕ່າໄລເຄອງ



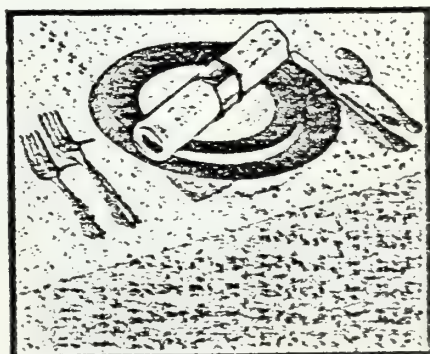
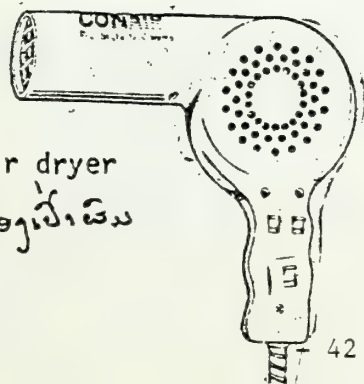
Iron ເຕົາຮັດ.

Trash can ຖ້ຳສັກເຮືອນ



Sewing machine ລັກທົບ.

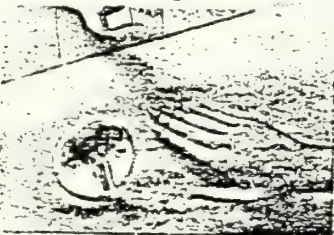
Hair dryer ເຄື່ອງແຮ້ເພີມ



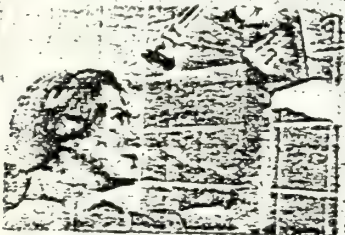
ຈະຈັດໂຕະແປງໂຕ ຕາມແບບອາເມລິກັນ
How to set the table the American way.



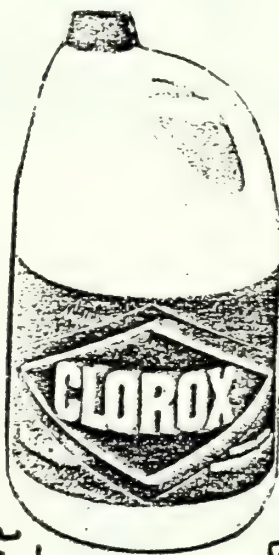
Lysol Basin/Tub/Tile Cleaner foams away dirt. Cleans and shines without scratching.



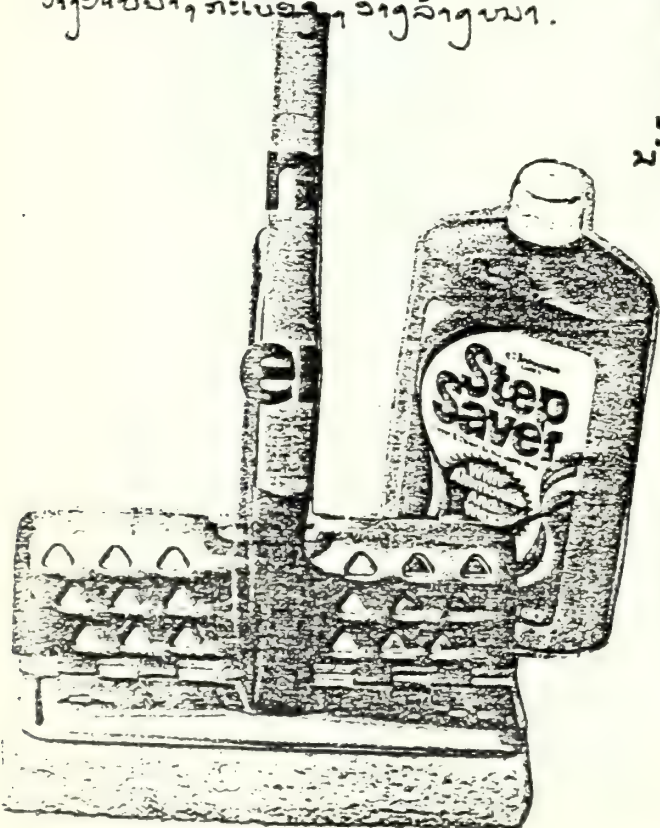
Foams away soap scum. Leaves no gritty residue.



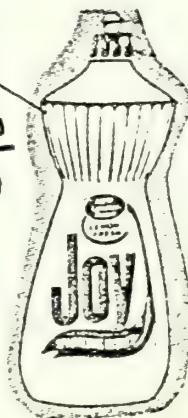
ຈະທຳການລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່:
How to clean the bath room:
(tub, tile, sink)
ທຳການລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່.



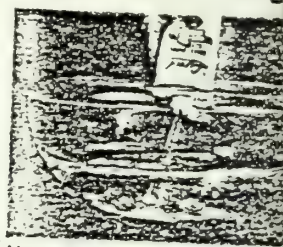
ນ້ຳປະສົມລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່



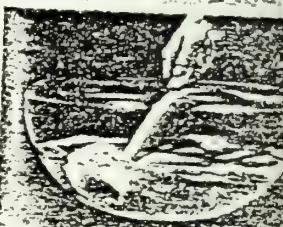
Dishwashing liquid
ນ້ຳປະສົມລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່



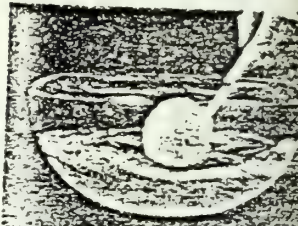
How to clean the toilet bowl
ຈະທຳການລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່



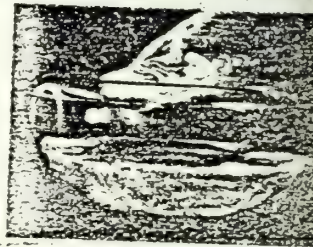
Under the water. Brush away mineral deposits from the bottom of the bowl.



At the water line. Brush away stains.



On the sides. Brush away hard water streaking.



To dust furniture
ຈະທຳການລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່

To clean the floor: mop
ຈະທຳການລ້ຽວເຄື່ອງນ້ຳໄຂ່

ໄປປະຕູທີ່ຄົມແປກໜ້າທຸກໆມື້ເມື່ອມີແນວໂດຍແນວນຶ່ງ. ບ່າຍຄົນຜູ້ນັ້ນມີລັກສະນະໂດຍທຸກຢ່າງ
ງາມແຈ້ງ. ກ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮົາເຂົ້າມາໃນເວລາຂອງເຈົ້າ.

រាល់ថ្ងៃដែលមានពិធីសារណាមួយក៏ត្រូវបំភាយចេញទៅដល់អ្នកជនជាតិខ្មែរ។

ព្រះពុទ្ធបរមនា ឈប់ ហើយ ចោទ ប្រើ ពុទ្ធ.

ຮະວັງ ຕົວ ຫໍ້ໂຫຍາຍ ເລ່ຍມີໃຊ້ ເພື່ອກະເຂັ້ມເຈິ່ງໃນເສດມອງເຈົ້າ ມີເລັກນັບໆມີໃຊ້ທັງມາ
ມີເຈິ່ງການໃຊ້ໃບກະສັບໃນເຫດຊ້າເລີ່ມ ຕາມຄວາມປະສົງ.

ພ້ອມໃນຫ້ອງການຕໍ່ຮວດໂຄງການ I Dent-I. Guard ແກະ, ງັດຂອງມືຄຳຂອງເຈົ້າ

ກຽມໃຫ້ສ່ວນໂດຍອາເວນາເຈົ້າ

ແລ້ວ ມີ ຜູ້ ນັກ ພະ ສາດ ເປັນ ຄົນ ທີ່ ບໍ່ ຈະ ກໍານົດ ດິນ ຫຼື ລຳ ນ້ຳ ໃຫ້ ຕົນ ເອງ ເພື່ອ ປະໂຫຍດ ຮ່າງ ທາງ ຍ່າງ

ເວລາເຊັ່ນນີ້ ບາງຄົນກໍ່ເອົາໄປເຊື່ອວ່າ ເວລາທີ່ເຮົາຢູ່ນັ້ນ ກໍ່ເປັນເວລາທີ່ເຮົາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການປ່ຽນແປງດັ່ງນັ້ນ

໑. ທັງໝົດ ການໄປສະໜັບສະໜູນ ເຊິ່ງພວມມູນ ກອງລັດທາຍ ທີ່ສົ່ງມາ ມີພ້ອມທັນຂອງເຈົ້າເອົາມາໃຫ້
 ໃບປິດ ມັນມາລວມກັນຢູ່ດ້ວຍທັງສີ່ພັນທາງສົງຄາມ

ការងារ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 10

នឹងទៅ, ដូច្នេះបាទ. ប្រហែលជាដូច្នេះទៅនឹងប្លង់ហ្វូណ្យូន គេត្រូវទៅដល់ដើមប្លង់ហ្វូណ្យូន
ហើយគេត្រូវទៅដល់ទៀតទៀត.

[illegible]

ນະມັດຮະວັງໃນເຮືອງການປັດຈຸບັນ ເຂດ ເພື່ອບາດ ເທົ່າ ກັບ ກັບ ເຮືອງ ເຮືອງ ເຮືອງ

ឧទាហរណ៍៖ បង្កើតបញ្ជីនិមិត្តសញ្ញាដែលបានកំណត់នៅក្នុងការបោះពុម្ព។

• ເບາກນແກ ເວ້ນຂອງເຈົ້າ ອອກຈາກນແກນີດເພື່ອເວລາ ອອກຈາກນີດຂອງເຈົ້າເພື່ອ
ຢືນຢັນປະກາດຂອງເຈົ້າ ທີ່ໃສ່ຊື່ແລະທີ່ຢູ່ຂອງເຈົ້າ

• ຢ່າຊ່ອງລູກນແກ ເວ້ນຂອງເຈົ້າ ຢູ່ນອກເວ້ນຂອງເຈົ້າ ຢູ່ທີ່ທາງເຈົ້າຂອບປະຕູ
ທາງລຸ່ມປະຕູ, ຈົ່ງອອກໄມ້ຫລືຫຸກປ່ອນ ລ້ວນແລ້ວພັບບຸກຮຸກໄດ້

ເຄາະໄຊເກດຈາກໄຟຟ້າໄຟ.

ທຸກປີມີຄົນຕາຍຍ້ອນ 6,000 ຄົນໃນເວລາທີ່ຖືກໄຟຟ້າໄຟ.

ພາຍໃຕ້ສູດແມ່ນຕາຍຍ້ອນການທີ່ທາຍໃຈເວົ້າກັບ ແລະອາການທີ່ເປັນພິດ, ເບິ່ງຄືກັບ
ທາຍກ່າວຖືກໄຟຟ້າໄຟຕາຍ.

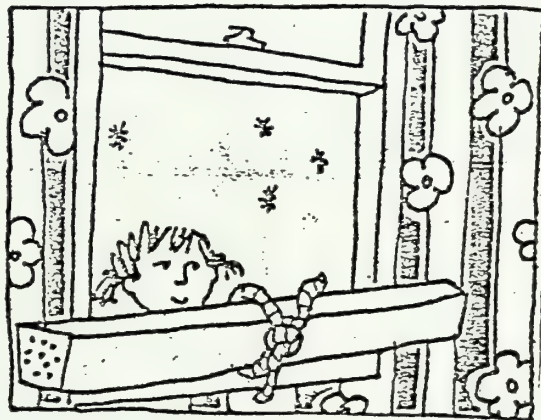
ໄຟສັດມາຫາ ຄວບປ້ອງກັນ.

ເພື່ອສາມາດຮ້ອງຕົ້ນ ຄອບຄົວ ຂອງເຈົ້າໂຄງ:

- ຄິດຄັ້ງເຄື່ອງຄູ່ກັບ.



• ຈົ່ງ ເຊິ່ງກຜູ້ກັບມີໂຕປັບມາຈາກເວລາທີ່ຖືກໄຟຟ້າໄຟ.



ຈັດລະບຽບ ແຜນຜັງສໍາລັບການຫາລືບໄຟຟ້າທີ່ຕໍ່ໄປນີ້:

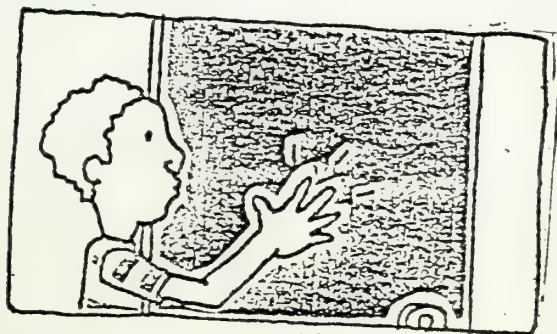
ທຸກບ່າງນອກ ຄວາມມີທາງອອກ ສ່ວນທາງ.

ວິທີທີ່ເຮົາເຮັດ ເຮົາເຮັດມາ ເພື່ອ ບໍ່ໃຫ້ຄົນແລະໄຟ

ທີ່ເກດຈາກໄຟຟ້າໄຟ ເຮົາໄປໃນບ້ານ.

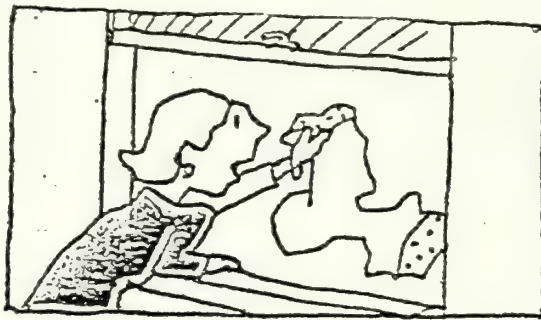
ກ່ອນຈະ ເປີດປະຕູໃຫ້ໄຟ ທ້ອງອອກຈາກບ້ານໄຟຟ້າໄຟ, ເຮົາມີ ຄໍາໃຫ້

ປະຕູ, ຖ້າທາງກ່າວມັນຈັດ, ທ້າມບໍ່ໃຫ້ໄຟມັນ, ຖ້າທາງກ່າວເຈົ້າໂຄງ



ປະຕູເປີດໄຟ ແລະ ຄື້ມຈະ
ເຮົາມາໃນບ້ານຂອງເຈົ້າ.

ໃບເຄື່ອງໄຟເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈະອອກທາງບໍ່ຮູ້ໄດ້,
 ເຄື່ອງໄຟແລ້ວແມ່ນຍ້ອນໃຫ້ໜ້າອ່າງ
 ແລ້ວຈຶ່ງລົງໆ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.



ຖືກໄຟໃໝ່ ຍ້ອນໄຟໃໝ່ເຄື່ອງໄຟ.

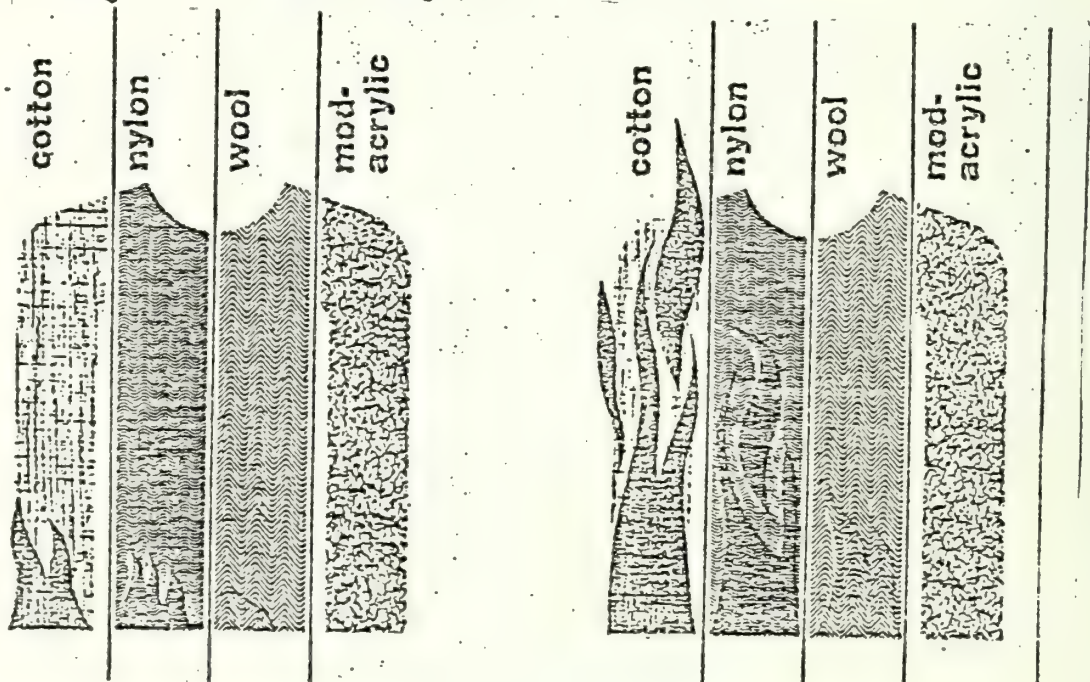
ເຄາະຫົວຄາມ ຄຳຂໍຮຽງເຖິງ ເມື່ອເວລາເຈົ້າຄົກຕົວ ຫຼືຢູ່ໃກ້ໄຟ.

ເຄື່ອງໄຟ ຄາມໃຫ້ ເໝາະສົມ ແລະ ບໍ່ຫຼົ້ມ.

ເມື່ອຜ້າໃຫ້ໜາ, ແລະ ໃສ່ເລື່ອງຖືກກັບກາມໃຫ້ໃໝ່ ກ່ຽວກັບຄ່າບາງອັນ.

ຈັດສອບກັບໄຟໃໝ່ໝົດ. ບາງຄັ້ງກໍ່ໃຫ້ໄຟຈາກຄ່າຢ່າງອື່ນ, ເຊັ່ນຄ່າ: ຜ້າຜ້າຍ, ຜ້າຜ້າລົງ, ຜ້າຂົນສົດ, ກັດສົດ ຜູ້ລົດອອກຈາກ ຜ້າ modacrylic ສາມາດໃຫ້ໄຟ.

ເຄື່ອງໄຟບຸນສຳລັບເຄື່ອງໄຟເຈົ້າ ຄ້າຍກັດສົດ ໃຫ້ໄຟໃໝ່ໄດ້, ແລະ ສອດລ່ວງເຖິງ ກາມບຸນເຄື່ອງໄຟ ຈຶ່ງຈະມີຄວາມກັງ ເມື່ອເວລາເລືອກເຄື່ອງໄຟ ສຳລັບເຄື່ອງໄຟ.



ພາບໃບ 5 ນາທີ

ພາບໃບ 15 ນາທີ

ຂັ້ນຂອງໄຟໃໝ່.

A. Nutrition

ການບໍ່ຮຽງລົງກິນ

53

B. Guide To Good Eating

ຄໍາແນະນຳໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ດີ.

C. Food For All Ages

54

ອາຫານທີ່ເໝາະສຳລັບທຸກອາຍຸ

D. Shopping For Food

58

ການຊື້ອາຫານ

E. Examples of Food Storage

62

ຕົວຢ່າງການເກັບຮັກສາອາຫານ.

F. Cooking Methods to Save Food Value

63

ວິທີການໜີ້ເຮັດອາຫານທີ່ຮັກສາຄ່າ.

G. Tips To Make the Most of Your Food Dollar

65

ການແນະນຳໃນການໃຊ້ເງິນຊື້ອາຫານໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

H. Examples of Food Coupons

67

ຕົວຢ່າງເຈ້ຍລິດອາຫານ.

I. Store and Restaurant Addresses in Chinatown.

68

ທີ່ຢູ່ຮ້ານຄ້າແລະຮ້ານອາຫານຢູ່ໃນ ຊົມລຳ.

J. Map of Chinatown

69

ແຜນທີ່ຊົມລຳທີ່ມີລະຫັດ

K. List of Foods

70

ລາຍການອາຫານ

L. Cooking Terms

72

ຄຳເອີ້ນໃນການໜີ້ອາຫານ.

M. Information About Food Stamps

74

ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບເຈ້ຍຊື້ອາຫານ.

N. The W.I.C. Program

77

ໂຄງການ W.I.C.

O. Boston W.I.C. Information

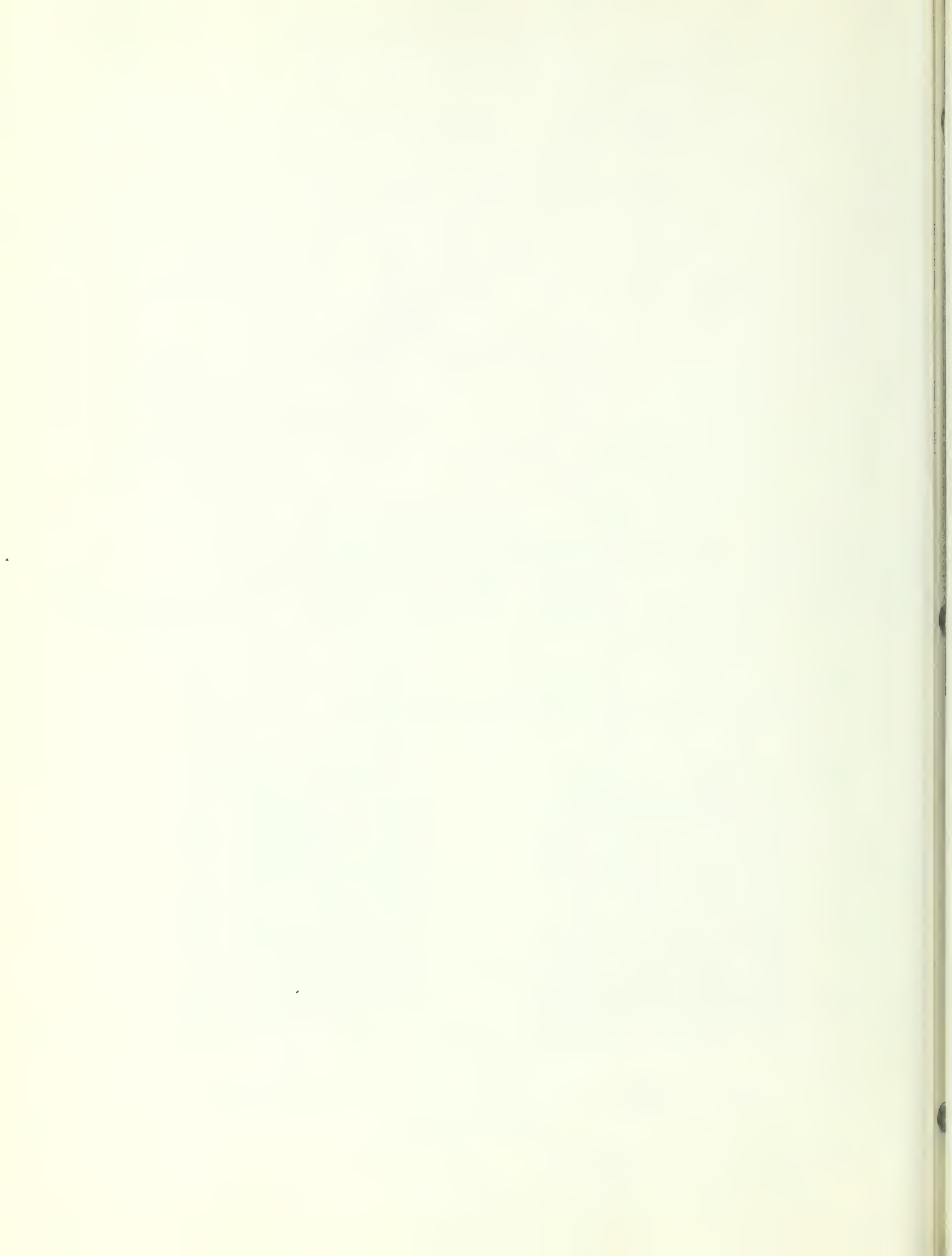
79

ຄໍາແນະນຳ W.I.C. ຮ່ວມກັບ Boston

P. Example of a W.I.C. Coupon

80

ຕົວຢ່າງເຈ້ຍ W.I.C.



ການບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍ .

ອາຫານແມ່ນສ່ວນສໍາຄັນຂອງຊີວິດ .

ມັນແມ່ນອົກເຕົ້າເທິງກໍ່ຂອງສຸຂະພາບ, ມັນໃຫ້ກຳລັງເຈົ້າ . ເຈົ້າຕ້ອງການມີຊີວິດຢູ່ທຸກມື້, ມັນເຮັດໃຫ້ມີພັກຂອງເຈົ້າ ແລະ ຄວາມສຸກ ແລະ ແມ້ກະທັ້ງກໍາລັງຕໍ່ສ່ວນທີ່ສໍາຄັນ .

ອາຫານທີ່ມີຈຳພາກໄປຮັດມູ່ນໍ້າ, ທາດຄາໂບໄຮເດຣດ , ຈີໂພຣກາກບົມເປຍ, ກາກບົມ, ທາດແຮ່ ແລະ ນໍ້າ .

ອາຫານແມ່ນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຢູ່, ເຈົ້າຕ້ອງການຢາກຮູ້ກ່ຽວກັບການບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍສິ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານ, ວິທີແມ່ນອົກເຕົ້າເທິງກໍ່ຂອງວິນຍາວນທີ່ບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍ, ແລະ ຈະຮວມຢ່າງໃດ (ຫຼື ສັບຢູ່ນ) ມັນໃຫ້ໃຫ້ກັບສຸຂະພາບ, ກະດັບອາຫານ.

ບົກຄົວຢ່າງຍິ່ງ :

ອາຫານທີ່ຫຼັກທີ່ເຈົ້າຄິດ, ແລະ ການບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍ
ທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຊຶ່ງອາຫານແມ່ນໂຕ.

ສ່ວນຍ່ອຍ ຄົວປະກອບທີ່ສໍາຄັນທີ່ຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານຊະນິດໃດ ລະດັບທຸກສິ່ງຢ່າງ ແລະ ອາຫານທັງໝົດມີບາງຢ່າງທີ່ໃຫ້ເທົ່າມັນ .

ເພາະສະນັ້ນ, ເຈົ້າຕ້ອງການຢາກອົບ ອາຫານຊະນິດຕ່າງໆ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນທີ່ກໍານົດອາຫານບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍທັງໝົດທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການ.

ເຄື່ອງບໍາຮຸງສິ່ງຮ່າງກາຍໃນອາຫານ ສາມາດຈັດຈຳພາກໄດ້ ສໍາລັບອາຫານຄົບວະເນດີກັນ, ຈັດເພີ່ມເຕີມເທິງໝວດທີ່ແຕກຕ່າງກັນດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ :

ນ້ຳ / ໝາກໄມ້ . . . ເຂົ້າໜົມຍິ່ງ / ຊີ້ນໂຂ . . . ນໍ້າໜັມ . . . ໂປຣຕີນ / ຊີ້ນ
(ຈຳພາກກາກບົມເປຍ / ນໍ້າຕານ) .

ວາງທາຍ ສຳລັບ ຄົນອິນດຣີຍ , ຄວບເປັນ ຄັ້ງຕໍ່ລົງໄປ.

ນ້ຳນົມ / ທາດຢູນ ຂາວ (ການຊື້ວິມ) . . ຈຳນວນ / ຊຸບ . . ເຂົ້າໜົມຢູ່ / ຊຸບ . .
ໝາກໄມ້ / ພັກ . . (ຈຳພາກ ນົມເພີ່ມ / ນ້ຳຕານ) .

1) - ນ້ຳນົມ / ການຊື້ວິມ (ທາດຢູນ ຂາວ) .

ເຈົ້າ ຕ້ອງການນ້ຳນົມ ສຳລັບ 7 ຄົນ ການຊື້ວິມ , ຢ່າງໜ້ອຍ 16 ອອບ . ຜະຈົນ
ຂໍ ເກືອ , ແລະ ມີ ກຳລັງ 580 mg . ການຊື້ວິມ ແມ່ນ ຄວາມ ຕ້ອງການ ຂອງ
ເຈົ້າ ສຳລັບ ກະຕູກ ແລ້ວແລ້ວ , ມີ ກົວລະລາດ ກໍຕ້ອງການຄືກັນ ແລະ ສຳລັບ ການ
ສັບຈອບ ທີ່ ຈັກກະດີ ຂອງ ທົດໃຈ .

ຄົນອິນດຣີຍ ບາງ ຄົນ ບໍ່ ມັກ ກິນ ນ້ຳນົມ , ເພາະວ່າ ເຂົາບໍ່ມີ ຄວາມມັກ .
ບັນດາ ນາຍ ພ່ອຍ ຈຳນວນ ທີ່ ມີ ຢູ່ໃນ ນ້ຳນົມ , ເພາະ ສະນັ້ນ ມີ ວາງທາຍ ອື່ນ ຫຼາຍ
ຢ່າງ ສາມາດ ສັບຢູ່ໄດ້ , ເຊັ່ນ : ເຕົາຊູ້ (ເຈັດໃຫ້ແບ່ງແບ່ງ) , ນ້ຳໝາກຖົ່ວ
ເຫຼືອງ , ນ້ຳແຫ້ງ , ນ້ຳຢາ , ຫະແລມ ແລະ ຊຸບ . ຜັກ ທີ່ ມີ ຢູ່ໃນ ຊຸບ ບາງ ຢ່າງ ,
ທົດ ຜັກ ກາດ ຊຸບ ທີ່ ການຊື້ວິມ ໜ້ອຍ ຢູ່ ດີ ກັນ .

2) - ຈຳນວນ / ຊຸບ :

ເຈົ້າ ຕ້ອງການ ຈຳນວນ ຊຸບ 2 ເກືອບ ທຸກ ມື້ , ນັບ ການກິນ ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້ :

- ຊຸບ ທີ່ ຢູ່ແລ້ວ 2 ເຖິງ 3 ອອບ (ບໍ່ມີ ກະຕູກ) .

- 7 ມື້ ໜ້ອຍ ຢູ່ .

- ຖົ່ວ ແຫ້ງ 1/2 ຈອກ , ໝາກຖົ່ວ ແຫ້ງ ຫຼື ໝາກຖົ່ວ
ດິບ ການ 2 ບ່າຍ .

ຈຳນວນ ມີ ຢູ່ໃນ ຈຳພາກ ຊຸບ , ເບົາໄກ່ , ນ້ຳ , ນ້ຳນົມ , ຊຸບ ແລະ ໄຂ່ , ເຂົ້າໜົມຢູ່
ແລະ ຊຸບ ໃໝ່ . ຜັກ ແມ່ນ ອື່ນ ຄື ໝາກຖົ່ວ ເຫຼືອງ , ໝາກຖົ່ວ ຜັກຍາວ , ໝາກຖົ່ວ
ແຫ້ງ ແລະ ໝາກຖົ່ວ ດິບ ແມ່ນ ກິນ ເຂົ້າ ເຫຼົ້າ ກໍ ຄື ດີ ຂອງ ຈຳນວນ ດີ ກັນ .

ຈຳນວນ ແມ່ນ ຕ້ອງການ ທີ່ ຈະ ສ້າງ ກັນ ຊຸບ ກັບ ມີ ການ ສ້າງ ກະຕູກ ດີ ກັນ ແລະ
ກຳລັງ ຄຳລັງ ທີ່ ຍ້າຍໄປ ມາ ແລະ ເຈັດ ລູກ ການ , ຈຳນວນ ແມ່ນ ບ່າຍ ຢູ່ ຂອງ
ຖົ່ວ ຈຳນວນ ຈຳນວນ ດີ ລົບ ແລ້ວ ເຈັດ ແບ່ງ ທີ່ ນ້ຳ ພາ ອົກ ຊູ້ ເປັນ ຈຳນວນ ບາດ

3) - ເຂົ້າໜົມຢູ່ / ຊຶ້ງໄວ

ທາດ ຄາໂບໄຟເຄຣດ ແມ່ນພົບຢູ່ໃນ ເຂົ້າໜົມຢູ່ ແລະ ຊຶ້ງໄວ. ມັນຕົກ
ເຄົ້າເຫງົ້າກໍ່ ວັດຖຸໜຶ່ງ ຂອງ ພຣັດຕຽນ ໃນອາທາຍ.

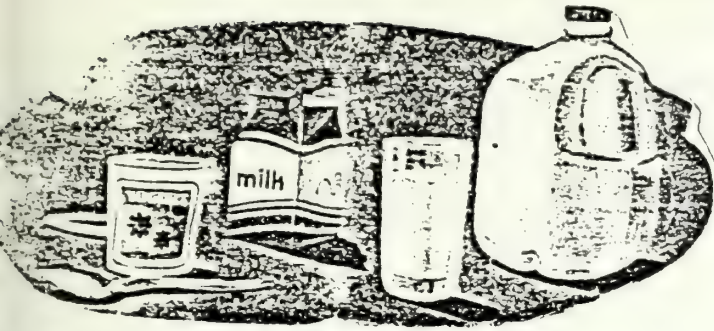
ຜູ້ແລ່ນທົບ ຕາມທຳມະດາ ແລ້ວ ກິນອາທາຍ ສູງ ຈົນທາດ ຄາໂບໄຟເຄຣດກໍ່ອບ
ແລ່ນ, ເຊັ່ນວ່າ : ເສັ້ນກູດໃໝ່ ແລະ ຊຶ້ງກັບໃໝ່, ແລະ ຄື່ມ ເບິ່ງຫຼາຍ.
ຖ້າຕົນ ພົບໄດ້ ຄື່ກັບໃນຮູບ ຂອງເບິ່ງ (ມັບຝັ່ງ, ມັບແກວ, ໝາກຖົ່ວ, ໝາກ
ຖົ່ວແຫ້ງ, ໝາກຖົ່ວຄືບ, ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ) ແລະ ໃນໝາກໄມ້, ໃນຮູບ ຂອງນ້ຳ
ຕາມ. ເຂົ້າໜົມ ຢູ່ ແລະ ຊຶ້ງໄວ ຈຶ່ງໄດ້ ຕາມ ມືນ ບໍ່ ຄວນ ເປັນ ແລະ ໄວ້ ອອບ
(ທາດເຫຼັກ) ຄືກັບ.

4) - ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ.

ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກໃຫ້ :

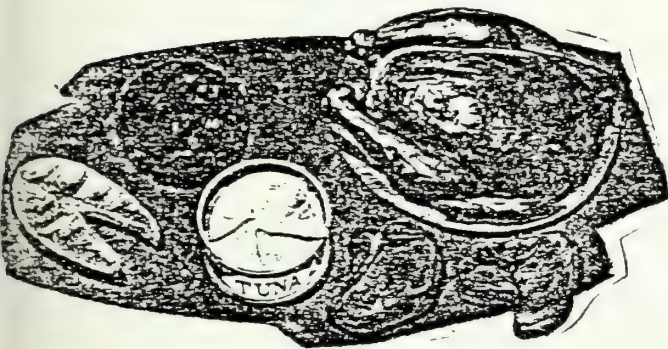
- ໄກຕາມິບ : ໄກຕາມິບຊຶ້ງ (ຜັກທີ່ມີໃບສີ ຊາວອ່ອນ ແລະ ໝາກ
ໄມ້ທີ່ມີຮີບສັມ).
- ໄກຕາມິບເວ (ຜັກທີ່ມີໃບສີ ຊາວແກ່, ຜັກກະຫລໍ່າ, ຄອກ
ຜັກກະຫລໍ່າ, ໝາກກຸ້ງສີ ຊາວ ຫຼື ໝາກກຸ້ງ ສີມ, ໝາກໄມ້
ແລະ ຜັກ).
- ໄກຕາມິບ ຊຶ້ງກັບໃຫ້ ທາດຮູບ ຈົນໂຕເຊັ່ນ ຂອງຮ່າງກາຍ ນຳກັບ.
ໄກຕາມິບເວ ເຮັດໃຫ້ ບົດບາດສຳຄັນ ຈົນກາຍກະທຳ ຂອງໜ່ວຍຕາ
ແລະ ເຮັດໃຫ້ ຜົນໜັງ ແລະ ເລືອດ, ນີ້ເຊິ່ງເຊິ່ງຜົນ ຜົນ ທາຍ
ໄດ້ ຕົກຕິດຕໍ່.
- ສັບແລະ ໝາກໄມ້ຫຼັງ ແມ່ນກົກເຄົ້າເຫງົ້າກໍ່ ທີ່ ຄື່ເລືອ ຂອງໄກຕາມິບ
ເວ.

ຈຳພາກນົມເບິ່ງ / ນ້ຳຕາມ : ແມ່ນພົບ ໄດ້ ຄືກັບໃນຈຳພາກເບິ່ງ, ນີ້ມີພຽງ,
ຈຳພາກທາຍ ແລະ ເຫຼົ່າ



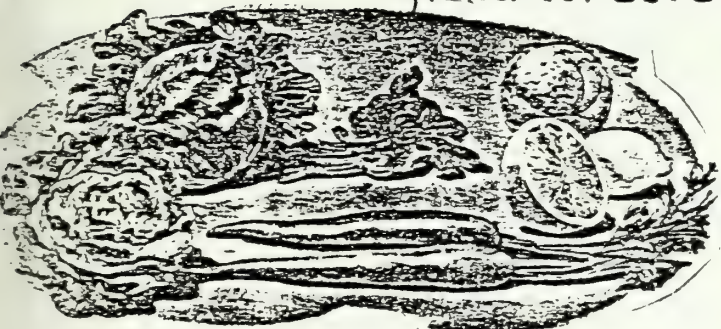
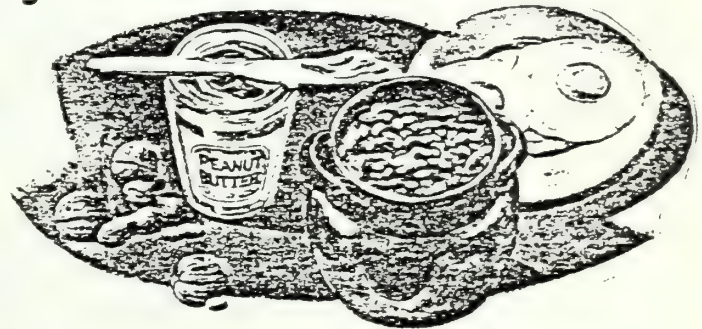
Milk 3 Servings

ນົມໃຫ້ປະດິບ 3 ຢ່າງ



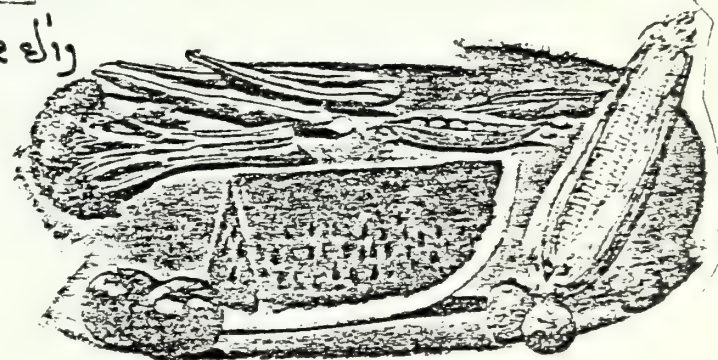
Meat 2 Servings

ນ້ຳມັນສັດໃຫ້ປະດິບ 2 ຢ່າງ



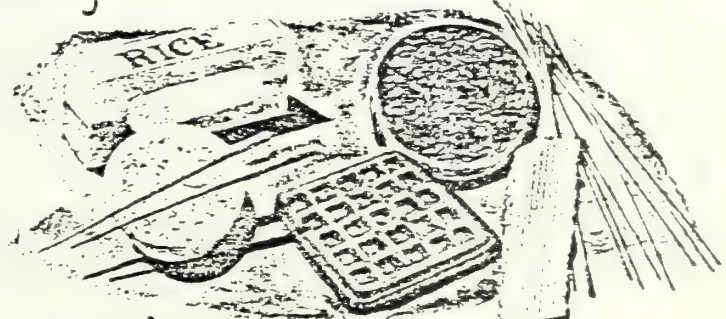
Fruit-Vegetable 4 Servings

ໝາກໄມ້. ພືດສັດໃຫ້ປະດິບ 4 ຢ່າງ



Grain

4 Servings ເຂົ້າໃຫ້ປະດິບ 4 ຢ່າງ



ອາຫານສໍາລັບ ຄົນທຸກອາຍຸ .

ຈົດບໍ່ຄໍາຢັ້ງຢືນ , ທຸກຄົນຕ້ອງຫາມອາຫານບໍ່ຮຸ່ງ ລ້ຽງຮ່າງກາຍຄືກັນ , ແຕ່ວ່າ
ມີຈຳນວນແຕກຕ່າງກັນເລີຍຫຼາຍ :

ຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ອອກກໍາລັງຫຼາຍ ຕ້ອງຫາມອາຫານ ພລັງກຸນຫຼາຍ ກວ່າ ພວກທີ່ມີ
ການເຄື່ອນໄຫວ ໜ້ອຍ .

ຄົນໃໝ່ , ສູງ ຕ້ອງຫາມອາຫານຫຼາຍ ກວ່າ ຄົນໄກ້ໜ້ອຍ .

ແມ່ຍິງຕ້ອງຫາມທາດເຫຼັກ (iron) ຫຼາຍກວ່າ ຜູ້ຊາຍ .

1) ແມ່ຍິງກຸ່ມ 1 :

ແມ່ຍິງກຸ່ມ 1 ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ ກັບ ມີ ໜັກ ອາດ ຈະ ເປັນໄປໄດ້ ທີ່ ຈະ ມີ ສຸຂະພາບ
ການກຸ່ມ 1 ທີ່ ສົມບູນ ແລະ ເດັກ ນ້ອຍ ມີ ສຸຂະພາບ ສົມບູນ .

ຮ່າງກາຍ ຂອງ ລາວ ໄດ້ ສູ້ ກັບ ຄວາມ ຈະເຈັບ ເຕີບໃຫ້ ຂອງ ທົວ ເວງ ທີ່ ທີ່ ສຸດ
ເທົ່າກັບ ຄວາມ ຕ້ອງການ ຂອງ ເດັກ ນ້ອຍ ໃນ ທ້ອງ .

ອາຫານ ພິເສດ ປະຈຳວັນ ຂອງ ແມ່ຍິງກຸ່ມ 1 ຄວນມີ ພວກ ມີ ຈຳນວນ ນຳ ຢ່າງ
ໜ້ອຍ :

- ຂົນໜ້ອຍ ສິ່ງ 2 ຄາບ (ຂົນປາ , ຂົນເປັດກັກ ຫຼື ໄຂ່) .
- ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ 4 ຄາບ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ .
- ເຂົ້າໜົມ ຫຼື ຈຳພວກຜັກ (Cereals) 4 ຄາບ .
- ມີ່ນົມ 3 ຈອກ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ ມີ່ນ .

ແມ່ຍິງກຸ່ມ 1 ຄວນເພີ່ມ ມີ່ນ ໜັກ ໃນ ສ່ວນ ສະໝໍ້ 24 ພາວ ໃນ ກະຫລ່າ ຮ່າງກາຍ ທັງ ທົວ
ຢູ່ .

2) ສູງໃນທ້ອງ :

ການບໍ່ຮຸ່ງຮ່າງກາຍ ທີ່ ມີ ແມ່ນ ສໍາຄັນ ທີ່ ສຸດ ແລະ ພິເສດ ເພາະວ່າ ເດັກ ນ້ອຍ ເຕີບ
ໃຫຍ່ .

ແລະ ພັດທະນາຢ່າງ ວ່ອງໄວ ຫຼາຍ ຢູ່ພຣະທົ່ວ ຢູ່ວິທະຍາສາລະ ຫຼັກ ຫຼັກ ມີ ເລຂາອັນ.

ອາຫານທຳອິດ ຂອງ ເດັກນ້ອຍ ແມ່ນ ນ້ຳນົມ . ນ້ຳນົມ ຂອງ ແມ່ ຕາມ ທຳມະດາ ແລ້ວ ຈະ ເປັນ ເຄື່ອງ ຂັບ ຢູ່ທີ່ ສຳພາບ ບຳຮຸ່ງ ລົງ ຢ່າງ ຫຼາຍ ທັງ ຫມົດ ພຽງ ພໍ ຢູ່ພຣະທົ່ວ ລ່ວງ ສາມ ເດືອນ ທຳອິດ, ຍົກ ເວັ້ນ ໄວ ຕາມ ມີ ນົດ, ມັສຕາດ ແລະ ທາດເຫຼັກ (iron).

ເຈົ້າ ສາມາດ ພົບ ໄວ ຕາມ ມີ ນົດ ຂັບ ຢູ່ທີ່ ຢູ່ພຣະທົ່ວ ນ້ອຍ, ນົມ ນົມ ຫຼື ນົມ ພຸ່ນ. ເພື່ອ ຕາມ ແປ ຢູ່ທີ່ ສູງ ຂອງ ເຈົ້າ ໄດ້ ຮັບ ໄວ ຕາມ ມີ ທັງ ຫມົດ (ຢູ່ທີ່ ແລະ ທາດເຫຼັກ (iron) ຕາມ ທຳມະດາ ແລ້ວ ທ່ານ ພົບ ຢູ່ທີ່ ຄຳ ແນະ ນຳ ເຈົ້າ ຢູ່ທີ່ ໄວ ຕາມ ມີ ແກ່ ສູງ ຂອງ ເຈົ້າ ຢູ່ພຣະທົ່ວ ຢູ່ທີ່ ເຈົ້າ.

ອາຫານ ແຂງ ເລີ່ມ ວ່າ ສຳພາບ ເຈົ້າ, ໝາກໄມ້ ຫອບ ແລະ ຜັກ - ບາງ ເທື່ອ ເພື່ອ ຂັບ ຢູ່ທີ່ ປະ ມານ ແມ່ນ ອາຍຸ 3 ເດືອນ. ເມື່ອ ອາຍຸ 6 ເດືອນ, ເຈົ້າ ສາມາດ ເລີ່ມ ຢູ່ທີ່ ສູງ ຂອງ ເຈົ້າ ທີ່ ມີ ອາຫານ ທຳມະດາ, ອາຫານ ທາຍ ຫຼັກ ນ້ອຍ ນຶ່ງ ຫວ່າ ອາຫານ ແຕ່ ເຈົ້າ. ຢູ່ພຣະທົ່ວ ມີ ນົດ, ເຈົ້າ ສາມາດ ຢູ່ທີ່ ສູງ ເຈົ້າ ທີ່ ມີ ນົມ ບໍ່ ໄດ້.

ໃຫຍ່ ທັງ ສາ ສູງ ຂອງ ເຈົ້າ ຈະ ທີ່ ມີ ອາຫານ 3 ເທື່ອ ແລະ ອາຫານ ວ່າງ 2 ເທື່ອ ຕັ້ງ ຕໍ່ ວິທະຍາ:

- ອາຫານ ເຊົ້າ : 7-8 ຢ່າງ ເຊົ້າ : ສຳພາບ ເຈົ້າ, ໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳນົມ.
- ອາຫານ ວ່າງ : 10 ຢ່າງ ເຊົ້າ : ນ້ຳໝາກໄມ້, ຂະໜົມ ຫອບ ແລະ ຂີ້, ໝາກໄມ້.
- ອາຫານ ບ່າຍ : 12 - 12:30 : ຂະໜົມ ບຸ້ງ (ເລັ່ນ, ເຂົ້າ), ຂີ້, (ຂີ້ບຸ້ນ, ຂີ້ບຸ້ນ ເປັດໄກ່, ຜັກ, ໝາກໄມ້).
- ອາຫານ ວ່າງ : 3 ຢ່າງ ແຂງ : ນ້ຳໝາກໄມ້ (ນ້ຳນົມ), ຂະໜົມ (ຂີ້ ຂີ້ ແລະ ຂະໜົມ ຫອບ).

- ອາຫານແລງ : 5:30-6 ໂມງແລງ : ຊີ້ນ (ຊີ້ນປາ ຫຼື ຊີ້ນເປັດໄກ່), ເຂົ້າ, ຜັກສົ້ມ, ພົມບັ້ງ, ຜັກ, ພົມພົມ/ ພົມໝາກໄມ້ ແລະ ຂອງອາຫານ

ນີ້ເປັນພຽງ ອາຫານຍ່າຍ ຂອງເດັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ທ່ານໝໍລູກຂອງເຈົ້າ ຄວນທ່ຽງ ທົ່ງທີ່ສຸດ ສໍາລັບອາຫານ ຂອງລູກ ຂອງເຈົ້າ.

3). - ເດັກນ້ອຍທີ່ ທຽມເຂົ້າໄຮງປຸງ ແລະ ເດັກນ້ອຍຢາມກາງ :

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸ ະຫວ່າງ 2-3 ປີ, ຈະເລີຍເຕີບໂຕໄວ ທຸກໆວັນ ະຫວ່າງ ປີ ທໍາວິ. ອາຫານ ະຫວ່າງທີ່ ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ຢູ່ ຄວນກິນຕໍ່ໄປ ແຕ່ວ່າໃຫ້ກິນຊີ້ນ ຫຼາຍ ຊີ້ນ, ຊີ້ນປາ, ໄກ່, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ກິນພົມພົມ ຫຼາຍ ຫຼ ແລະ ເຂົ້າພົມບັ້ງ / ຊີ້ນໄກ່ / ເຂົ້າ.

ເດັກນ້ອຍບາງຄົນ ທ້ອງອາຫານອາຫານວ່າງ ະຫວ່າງ ອາຫານ, ແວບໃຫ້ເຂົາ ກິນອາຫານ ະຫວ່າງທີ່ມີ ເຄື່ອງບໍ່ຮຽງ ລ້ຽງຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນວ່າ: ຜັກສົດ (ແຄຣ໌ອດ, ພັກຊີຟຣີ (celery)...) ຫຼື ໝາກໄມ້, ພົມບັ້ງ ຫຼື ພົມແກວ.

4). ດ້ວຍອັບທະກາຍ :

ຄວາມທົ່ວກັບໝູ່ມ ສາວແມ່ນບໍ່ທົ່ວ ຢູ່ເລື້ອຍໆ, ແຕ່ວ່າ ຄວາມທົ່ວແນວຄູ ບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະຢຸດກັບໃຫ້ ລາວ/ ນາງ ຈະໄດ້ຮັບເຄື່ອງບໍ່ຮຽງລ້ຽງຮ່າງກາຍ ທັງ ພົດທີ່ ລາວ/ ນາງ ທ້ອງກາຍ. ໃນະະຫວ່າງກັບໝູ່ມສາວ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ ຈະເລີຍເຕີບໂຕໄວ.

ເດັກຊາຍ ບາງເທື່ອ ໃນ ຄວາມຊູງ ຈະເລີຍເຕີບໂຕ 4 ວິຊ ແລະ ເພີ່ມນ້ຳໜັກ 15 ພາວຂອງນ້ຳໜັກໃນຊ່ຽງປີ.

ເຂົາເຈົ້າທ້ອງອາຫານທີ່ມີໄຟໄຕມ ຫຼາຍ, ໄກ່ຫາມີປີ ແລະ ຊີ້ນ, ແລະ ໃນຄວາມຈິງທຸກໆ ເຄື່ອງບໍ່ຮຽງລ້ຽງຮ່າງກາຍອື່ນໆ ພົມເຂົາເຈົ້າ ຄວນມີກາຍ ກິນທີ່ເປັນມີສັຍ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ຮວມຢູ່ນຳ.

5) ປຶ້ມສຳມາດ :

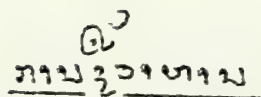
ຄວາມຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ສຸດທ້າຍບາງບ່ອນ ຮະທຳກຳລັງ (18-19) ບົດ
ທຽບທຽບກັບ ຂັ້ນຕອນກ່ອນ , ຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງ ທີ່ອາໄສໃນເດີມ ລົດລົງ
ແລະ ການຊີວິດ .

ສ່ວນມາກພາກເຂົ້າເຈົ້າ ໃຊ້ກຳລັງທີ່ໄດ້ ຈາກອາຫານໜ້ອຍື່ນ ກວ່າ
ພາກເຂົ້າມີ ຢູ່ໃນລັບໝູ່ມສາວ . ເມື່ອເວລາລັບໝູ່ມສາວ ຢ່າງເຂົ້າ ລັບ
ກາງຄືນ , ແລະລັບກາງຄືນ ຢ່າງເຂົ້າລັບຊຸກ , ເວລານັ້ນ ແມ່ບໍ່ມີຄ່ອຍຈະ
ແຕ່ມແຈ້ງເທົ່າໃດ , ທຸກໆທີ່ບໍ່ມີບໍ່ ຄັກປາບປາມ ແລະກ່ຽວກັບ ການ
ຢ່ອຍບາງເທື່ອ ເກີດຂຶ້ນ .

ຈົນເປັນຕົ້ນກັບ ເມື່ອເວລາ ກາດອາຫານ ຈົນເຖິງປີທີ່ ສາມາດເຫັນໄດ້ .
ເຄື່ອງບໍ່ຮຸ່ງລົງຢ່າງ ການທັງໝົດບໍ່ມີໄດ້ຮັບໃຊ້ - ຫຼືບໍ່ໄດ້ຮັບໃຊ້ - ຫຼືຈົນ
ເຊັ່ນຫຼາຍ ຂຶ້ນ - ຫຼືໜ້ອຍລົງ - ກຳລັງທີ່ຕໍ່ສູ້ກັບ ການກະທຳ ແລະ
ພາຍໃນ .

ຄືນເຖິງ ທ້າວກາຍ ພລັງກາຍທີ່ໄດ້ ຈາກ ອາຫານສາມ . ໃນເຖິງອັນ ,
ເຄື່ອງທີ່ບໍ່ຂອງ ຄົນ ມີອາຍຸ ສາມາດໃຊ້ອີກ ທີ່ພົບໄດ້ພາບເລັຍ ແກ້ວ ,
ພົມຫລິ້ນ , ກິນໜ້ອຍລົງ , ເສັ້ນເວເມັງ (ຫາຍ) ແລະມີການ
ໝູ່ບວບຊຶ່ງໃຈໃໝ່ (ໃນເຖິງເຂົ້າເຈົ້າ ທ້າວໄດ້ຍ້າຍໄປຢູ່ທີ່ ເຮືອນ
ພາບາບ , ຫຼືຍ້າຍ ເຂົ້າໄປຢູ່ກັບ ບາດພີ ມ່ອງ) .

ຈົນເຖິງສ່ວນມາກເຈົ້າໄດ້ວ່າ : ລົງລອບ ຈົນອັນເກີດຂຶ້ນ , ອາຫານເດັກນ້ອຍ
ເກີດໃໝ່ກິນຕໍ່ຄືນເຖິງ ; ສ່ວນມາກກິນອາຫານຄືກັບ : ມຸ່ມ , ອາຫານ
ອ່ອນ , ກັບມີອັນແຕກຕ່າງກັນ ; ອາຫານອັນນຶ່ງທີ່ ຊ່ວຍໃຫ້ ລະເບີ ເຕີບ
ໃຫຍ່ , ຈົນເຖິງເມື່ອ ຊ່ວຍກາຍລົງຊຶ່ງບໍ່ຄົງທີ່ ຂອງຢ່າງກາຍ .



ສໍາລັບຄອບຄົວທີ່ 4 ເຖິງ 6 ຄົນ, ຖ້າທາງກ່າວເຈົ້າໄດ້ \$60 ສໍາລັບ
ໂລກສໍາລັບຄ່າການທາງບໍລິຫານ, ຄ່າໂລກສໍາລັບຄ່າໂລກສໍາລັບ:

- 2) ໃຫ້ຮູບລາຍການອາຫານທີ່ເຈົ້າຕັ້ງການ (ລາຍການຊີວິດອາຫານ)
ແລະເວົ້າ ມື້ນີ້ທ່ານເຈົ້າ ແມ່ນອາຫານທີ່ເຈົ້າໄດ້ຮູ້ຈັກກັນ.

- ຫຼັກລ່ງການການຂຽນຂອງພະແມ່ນິສັດໃຫ້ຄູ່ "generic" ຫຼື ເອີ້ນວ່າ ຈຳກັດ
- ໃຫ້ຊາວບາລາຍທາງປະຈຸບັນເຂົ້າໄປເລືອກ: ຈຳກັດທີ່.
- ອີງ "components" (ເຖິງສິດທິການຂາດ).



ଉତ୍ତର:

- 58 -

ໂຮງໝໍສຳລັບພະຍາດເຢັນ.

6. ໝາກໄມ້ແລະຜັກສີຂາວ: ພະຍາດເຢັນຊ້ຳຮັດທາງລະດັບກາຍ. ແຕ່ວ່າມີໝາກໄມ້ແລະຜັກແຂ້ງເປັນແລະ ໝາກໄມ້ ກະຊັງຊັກກັບ.

7. ມັນຊີ/ຜັກ/ເຮົາ: ຖືກຊຸກທາດ "enriched" ໃນໝາກໄມ້. ບໍ່ໃຫ້ລ້ຽງຂ້າກ່ອນເຈັບເຈັດກັບ.

ງ) ກັກສາອາຫານເພີ່ມທະວີໃນການກັບ:

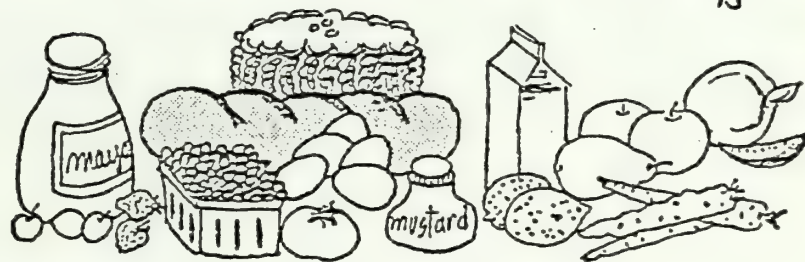
1. ເກັບອາຫານທີ່ສະເຫຼ່ຍ: ຖືກລ້ຽງມີເລື້ອຍໆ ກ່ອນທີ່ເຈັບຈະຈັບອາຫານ.

2. ຈົ່ງອາຫານທີ່ທຸກໆ:

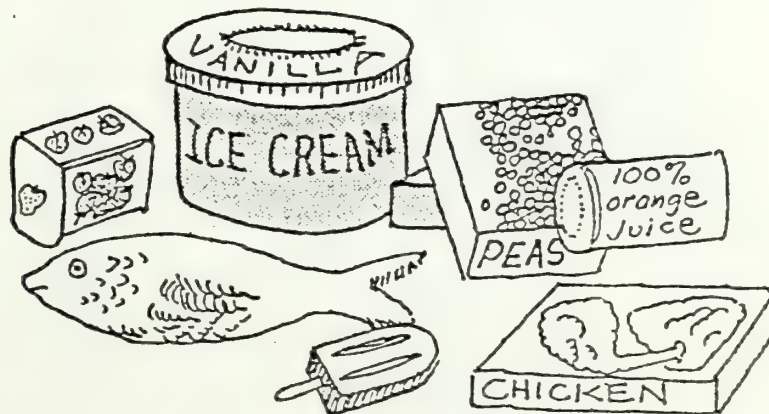
- ດຳລັບໝູ່ໃຫ້ລູກດຳລັບໝູ່.
- ບໍ່ໃຫ້ອົບຜັກ, ໝູ່ອາ...

3. ຈຳນວນອາຫານທີ່ທຸກໆ:

- ຈຳນວນເປັນ: ໝາກໄມ້, ຜັກ, ໄຂ່, ມັນ, ນ້ຳຖ້ວນອາຫານ, ນ້ຳໝາກໄມ້.



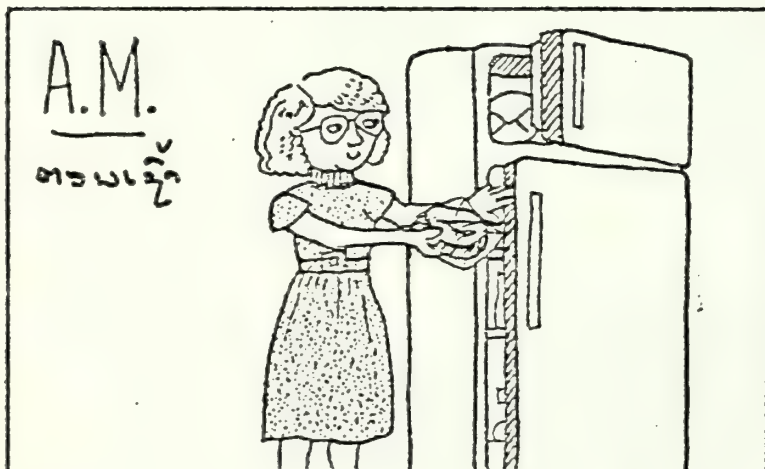
• ໃນບ່ອນເຈັດໃຫ້ເປັນນ້ຳກັບ: ກະແລມ, ອາຫານກັບເປັນຜັກ, ນ້ຳໝາກກັບແລະກູ້ມ, ເຈັດໄກ່.



ຊັບ, ປາ, ເຈັດໄກ່ ພາກພັນເລື້ອຍໆ ເປັນກ້ອນໄຫຼ່ເອົາເມື່ອເລີຍ, ທັດເປັນຂາດ, ທີ່ໄກ່
 ແລະເອົາໄກ່ໄປຊັບນໍ້າ ກ້ອນ ສໍາລັບໃຊ້ພາຍໃນ. ສາມາດເກັບໄກ່ເປັນເລີຍ, ອາດ
 ສົ່ງທີ່ສໍາຄັນອັນຍິ່ງກວ່າທີ່ຕາລາກ້ອນ ກັບອາຫານກ້ອນ ເທຣນິກເຈົ້າເອົາມັນອອກ
 ບອກອາກຊ່ວຍນໍ້າ ກ້ອນແລະໃຊ້ມັນ, ບໍ່ສາມາດເອົາໄກ່ໄປຊັບນໍ້າ ກ້ອນໄດ້ອີກ
 ດີເລີຍລະລາຍແລ້ວ.



ເອົາຊັບກ້ອນ, ເຈັດໄກ່, ປາທີ່ລົ້ວແລ້ວ, ເຈົ້າຕ້ອງເອົາມັນອອກຈາກຊັບນໍ້າກ້ອນ
 ຕາມເຊັ່ນ, ເອົາມັນໄກ່ໄປຕັ້ງເປັນຊັບລຸ່ມ (ສໍາລັບຕ່ອບມັນ) ຫຼື ທາງມາດທີ່ໄກ່
 (ສໍາລັບຊັບຕ່ອບໄຫຼ່) ເພື່ອລະລາຍມັນແລະມັນຈິດຕະການ ສໍາລັບເຈົ້າຈະນຸ່ງ
 ທາຍໄປຕ່ອບແລ້ງ.



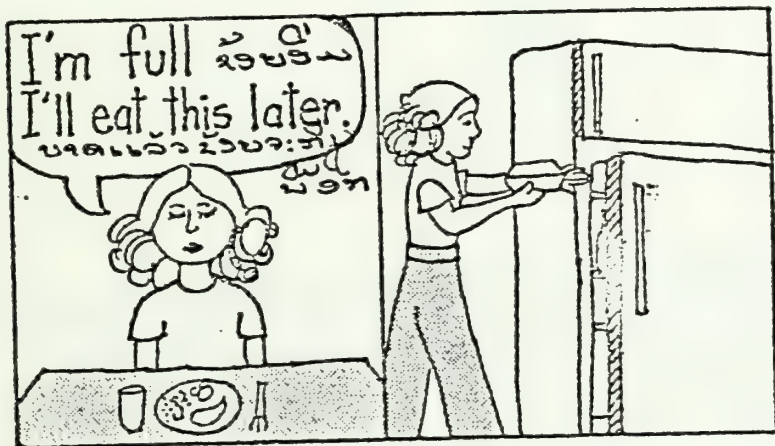
ໃບເຮັດເຈົ້າ ລົມເອົາ ຂຶ້ນອອກໃບກວນເຮັດ ເຈົ້າສາມາດ:

- ຄົາເປັນກັບເປັນແຕ່ຄຳຈະເຮັດເກາະຫຼາຍ.

- ເອົາຂຶ້ນໃສ່ໃບກຸງຢູ່ແລະຈຸ່ມ ລັບລົງໃບນ້ຳເປັນ ເພື່ອຈະ ຄົກກົມ.

ເມື່ອເວລາເຈົ້າບໍ່ສາມາດ ກິນໄດ້ໝົດ ສຳລັບອາຫານທີ່ເຈົ້າກິນໃນມື້ນັ້ນ, ເຈົ້າ
 ຕ້ອງຫໍ່ໄວ້ກິນຕໍ່ມາກ່ອນ ເຈົ້າຕ້ອງໃຈ ຈະກິນອາຫານ ທີ່ເກັບໄວ້ ຄົບໃນມື້ໜ້າ.
 ຫຼືເຫຼົ່າກ່າວມັນ, ທີ່ມັນໄດ້ໃບຫຼໍ່ເປັນ, ນຳອາຫານທີ່ເຈົ້າຕ້ອງໃຈຈະກິນໃບອາຫານ
 ໝົດ, ເອົາໄດ້ໃບກຸ່ມນ້ຳກິນ.

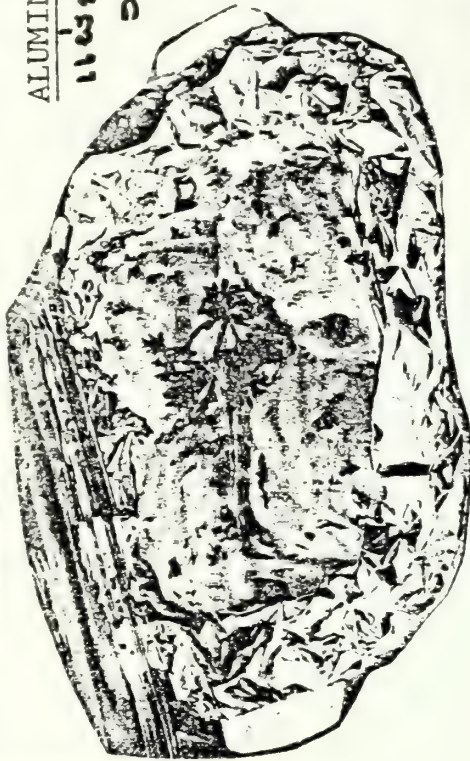
ເມື່ອເວລາຕູ້ເປັນເຮງເຈົ້າ ມີກິນເໝັນ, ເອົາໄດ້ລັບກິນກັບມື້ນັ້ນ Arm 8
 Hammer Baking Soda, ໄຂ, ເອົາໄດ້ໃບຫຼໍ່ເປັນ. ເອົາກັບໃໝ່ປຸງປຸງຂຶ້ນ-
 ເດືອນ.





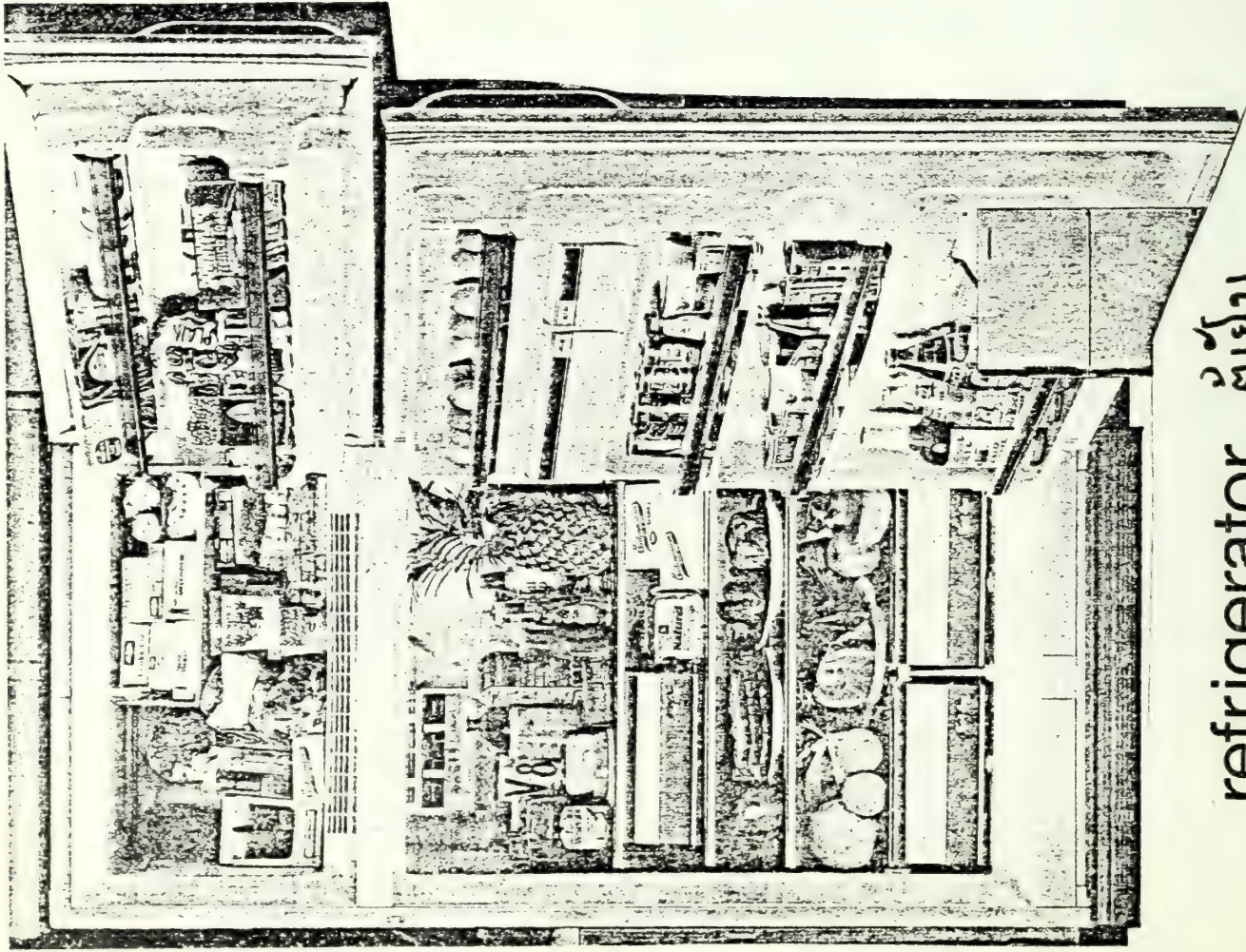
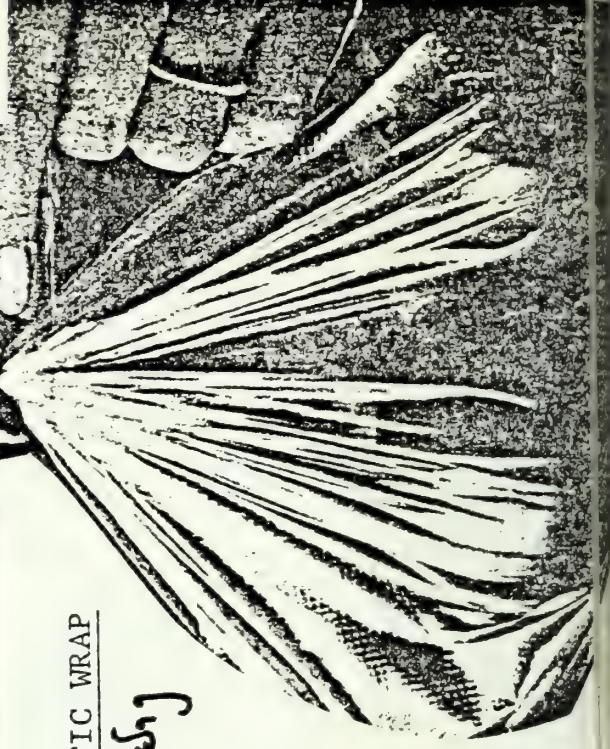
ALUMINUM FOIL

ແຜ່ນໄຟທະບາງ
ວາລຸບມາງ



PLASTIC WRAP

ຖົງຟາງ



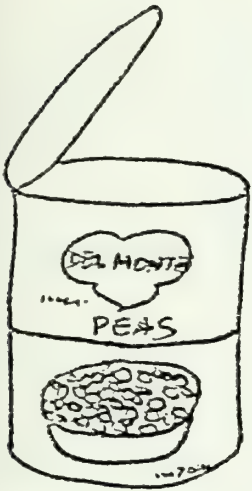
refrigerator ຜູ້ເຢັນ

ອາຫານທີ່ປະທັບຄຳອາທານ.

ບາງຄັ້ງເຈົ້າໄດ້ຮູ້ວ່າອາທານກະປັ່ງ ຫຼືອາທານກັ່ວນເປັນ,
ເພື່ອເຫລົ່າ: ອາທານສົດໃຊ້ປະໂຫຍດບໍ່ໄດ້ ຫຼືເພື່ອໃຊ້ກ່າວ
ວ່າອາທານກະປັ່ງ ຫຼືອາທານກັ່ວນເປັນ.

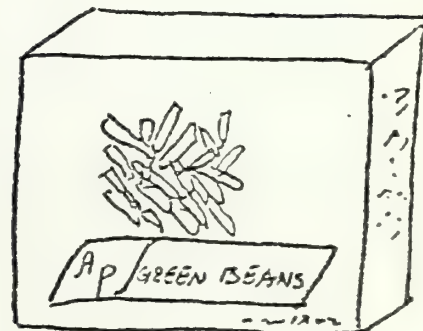
ເຂັກກະປັ່ງ:

- ເວົ້າມ້າອວກ
- ຕັ້ມໃຫ້ເປັນ
- ພຽງ
- ໃຊ້ກ່າວກັນ.

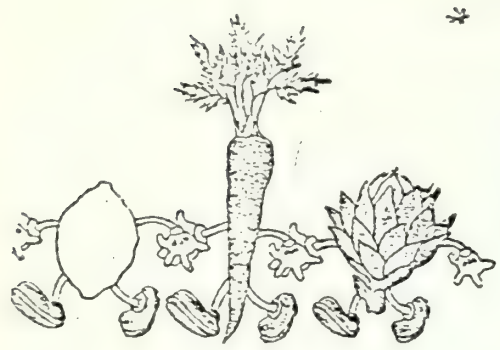


ເຂັກກັ່ວນເປັນ:

- ເວົ້າມ້າເທົ່າທີ່ຕັ້ມຈຳນວນມື້ນ.
- ເຈັດບໍ່ໃຫ້ເຂັດເປັນ.
- ຄົງລ້າບອາບຮ້ອນ (ພຽງ).
- ໃຊ້ກ່າວກັນ.



00-0 01
ວິທີການທີ່ຈະຫຍັດອາຫານອາຫານ.



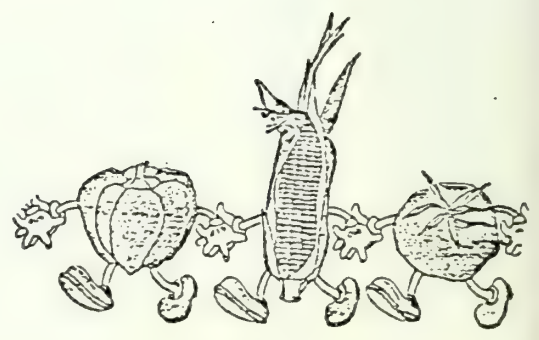
* ເບິ່ງໃຫ້ລັກແບ່ງເປັນສິ່ງທີ່ມີຄ່າ. ຈິ່ງຈະຊຸກ, ຄົບເຈົ້າ ຢູ່ກອງ.
ເຮັດໃຫ້ມີຄ່າລົບ ເວ ແລະ ຊື່.

* ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ກະໂສກເຮັດອອກ (ມີບໍ່ມີຮຸ່ງ, ແຄ້ວອອກ...)
ກູ້ທາກວ່າ ມີບໍ່ທຸກ, ຊຸກ, ເພື່ອໃຫ້ສາວິທາລົບ.

* ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ມືມືພື້ນ ສະລັດ ສູງແກ່ທາງບອກ, ພັກ
ຫລັກປີ ແລະ ດຽກເຮັດກະຫລັກ.

* ຈິ່ງຈະຊຸກເຮັດໄດ້ກ່ອນເຈົ້າຈະຢູ່ອາຫານ. ບໍ່ໃຫ້ລົບຄົບບໍ່ຈຳເປັນ,
ແຕ່ຢູ່ ເຮັດສົມເຂົ້າກັບອົບຮັບ. ເພິ່ງເຮັດໄດ້ກິດາລົບຊື່.

* ບໍ່ໃຫ້ ສົກ ເຮັດຄົບບໍ່ທຸກໄພດ. ຈິ່ງຈະຊຸກເພິ່ງ ຈິ່ງຈະຊຸກ ແລະ
ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ມືມືພື້ນ ເຮັດໄດ້ທາງອົບຮັບ, ຈິ່ງເຮັດບໍ່ທຸກ ຈິ່ງຈະຊຸກໄດ້.



ກາລແລະພິໄລກາລະໄຊ ຊື່ ທາມິດ ຫຼາຍພັນ.

1. ປະຈຳປາຍີດ : ລາຄາເບິ່ງ ບຸກຄະກອນ ຂອງ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ :
 - ພິມັດ " Boston Globe ", ບຸກຄະກອນ , ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
 - ໃຫ້ບຸກຄະກອນ ພິມັດ ພິມັດ " ພະຍາຍາມ " ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
 - ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ , ພະຍາຍາມ the star Markets ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
2. ໃຫ້ບຸກຄະກອນ ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
3. ໃຫ້ເກັບ " coupons " (ພະຍາຍາມ ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ) ໃຫ້ບຸກຄະກອນ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
4. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ , ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ (ພິມັດ ພະຍາຍາມ) .
5. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ , ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
6. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
7. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ; ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
8. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ , ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .
9. ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ , ພິມັດ ພະຍາຍາມ ພະຍາຍາມ .

ឃ្លាបច្ចេក: ជាតិកម្រិតក្នុងធាតុគីមី (ជាតិកម្រិតក្នុងធាតុគីមី)
ក្នុងកម្រិតគីឡូក្រាម. ធាតុគីមីគឺជាធាតុគីមី.

COUPONS

25¢

STORE COUPON FT10

25¢

Save 25¢

when you purchase any box of Lipton® Flavored Tea Bags



OFFER LIMITED TO ONE COUPON PER PURCHASE.

25¢

STORE COUPON FT10

25¢

To Grocer: Thomas J. Lipton, Inc. will redeem this coupon at face value plus 5¢ for handling if conditions of offer have been complied with by you and your customer. Invoices proving purchase of sufficient stock to cover coupons presented for redemption must be shown upon request. Coupon may not be assigned or transferred. Customer must pay any sales tax. Cash value—1/20¢. Coupon will not be honored if presented through outside agencies, brokers or others who are not retail distributors of our merchandise or specifically authorized by us to present coupons for redemption. Void where prohibited, taxed or restricted. Good only in U.S.A., its territories and Puerto Rico. For redemption of properly received and handled coupons, mail to THOMAS J. LIPTON, INC., Box 1700, Clinton, Iowa 52734.

Good only upon presentation to retailer on purchase of product described. Any other use constitutes fraud.

Coupon expires December 31, 1979.

Save 7¢

on any of these Aunt Jemima Jumbo Waffles



2304

7¢

STORE COUPON

7¢

GROECER: As our agent you may accept this coupon from retail customers. IF YOU RECEIVE IT ON THE SALE OF THE SPECIFIED PRODUCT WE WILL REIMBURSE YOU FOR THE FACE VALUE OF THIS COUPON PLUS 5¢ FOR HANDLING. Any other use may constitute FRAUD. Proof of purchase must be submitted upon request. This coupon is void if taxed, licensed, restricted, or wherever prohibited by law. Consumer must pay any sales tax. OFFER LIMITED TO ONE COUPON PER PACK AGE. SEND TO: THE QUAKER OATS COMPANY, P.O. BOX 4106, OAK PARK, ILLINOIS 60303. Coupon expires December 31, 1978.

10¢

STORE COUPON

Redeem Promptly.

Offer Expires: August 31, 1979

SAVE 10¢

when you buy either TWO Pints, ONE Quart, or ONE 48 oz. jar of MIRACLE WHIP Salad Dressing.



TO THE GROCER: You are authorized to act as our agent in redeeming this coupon. We will reimburse you for the face value of the coupon plus 5¢ for handling each coupon, provided you and the customer have complied with the terms of this offer. Proof of purchase of sufficient product specified to cover coupons redeemed must be furnished upon request. Redemption through outside agencies, brokers, etc., will not be honored unless authorized by Kraft. The customer must pay any sales or similar tax on product purchased. Coupon void if use is prohibited, restricted or taxed. Good only where this offer is displayed or advertised. Cash redemption value of coupon 1/20¢. Redemption on other than product specified constitutes fraud. KRAFT, INC., P.O. BOX 1688, CLINTON, IOWA 52736.

KRAFT

ONE COUPON PER ITEM PURCHASED

C9-2

10¢

Save 10¢ when you buy any flavor and size of Log Cabin® Syrup.



TO THE RETAILER: General Foods Corporation will reimburse you for the face value of this coupon plus 5¢ for handling if you receive it on the sale of the specified product and if, upon request, you submit evidence thereof satisfactory to General Foods Corporation. Coupon may not be assigned or transferred. Customer must pay any sales tax. Void where prohibited, taxed, or restricted by law. Good only in the U.S.A. Cash value—1/20¢. Coupon will not be honored if presented through outside agencies, brokers or others who are not retail distributors of our merchandise or specifically authorized by us to present coupons for redemption. For redemption of properly received and handled coupon, mail to: General Foods Corporation, Coupon Redemption Office, P.O. Box 103, Kankakee, Illinois 60901. Limit—one coupon per purchase. This coupon good only on purchase of specific product indicated. Any other use constitutes fraud.

Offer expires February 28, 1979.

FCO-2857-8

10¢

GENERAL FOODS CORPORATION

FCO-2857-8

7¢

STORE COUPON

Redeem Promptly.

Offer Expires: August 31, 1979

SAVE 7¢

on ONE 1-lb. package of PARKAY Margarine.



TO THE GROCER: You are authorized to act as our agent in redeeming this coupon. We will reimburse you for the face value of this coupon plus 5¢ for handling each coupon, provided you and the customer have complied with the terms of this offer. Proof of purchase of sufficient product specified to cover coupons redeemed must be furnished upon request. Redemption through outside agencies, brokers, etc., will not be honored unless authorized by Kraft. The customer must pay any sales or similar tax on product purchased. Coupon void if use is prohibited, restricted or taxed. Good only where this offer is displayed or advertised. Cash redemption value of coupon 1/20¢. Redemption on other than product specified constitutes fraud. KRAFT, INC., P.O. BOX 1688, CLINTON, IOWA 52736.

KRAFT

ONE COUPON PER ITEM PURCHASED

A9-2

7¢

ຖ້ານຄ້າພ້ອມດ້ວຍຕື້ຢູ່ຕາມສົມບຳນທິມລິມ.

ເທິງຖານີມ Beach street:

ເລກທີ 21: ຖ້ານ "MING'S" ມີມ້າປາ (ຄືເປົ້າສຸດ: ມ້າປາກາຍມີກ
ໃຫ້ຄຸນມາຈາກປະເທດໄທ). ແຜ່ນໝັງ, ມ້າປະຈີວ, ເຫັດເຫັງ, ເຂົ້າລຽບ
ແຜ່ນ (25 lb, 50 lb, 100 lb.) ເສັ້ນຜົມເຫັງ, ເສັ້ນຜົມເຫັງ. ກຸ້ງພົດ.

ເລກທີ 55: ຖ້ານ "CWH CO." ມີໝົດຕື້ຂ້າງເທິງ; ອາຄານສູງ ບໍ່ ກຸ້ງກັບ
ບາງອາຍກາມ - ແຕ່ຈຳເລັກ "ຄະເພາະ".

ເລກທີ 54: ຖ້ານ "HO YUEN BAKERY" ມີຂົນມ້າ, ຂົນເຂົ້າ.

ເລກທີ 68: "HOY SUN". ອາຄານປາກັບກຸ້ງເປັນກັບມ, ປາ.

ເທິງຖານີມ Hudson street:

ເລກທີ 5: "TUNG HING LUNG CO.": ເສັ້ນຜົມສົດ, ເສັ້ນຜົມສົດ
ນ້ຳເຕົ້າຊຸ້ມ ເຮັດດ້ວຍປືນ ໝາກຮຸ້ງເຫລືອງ.

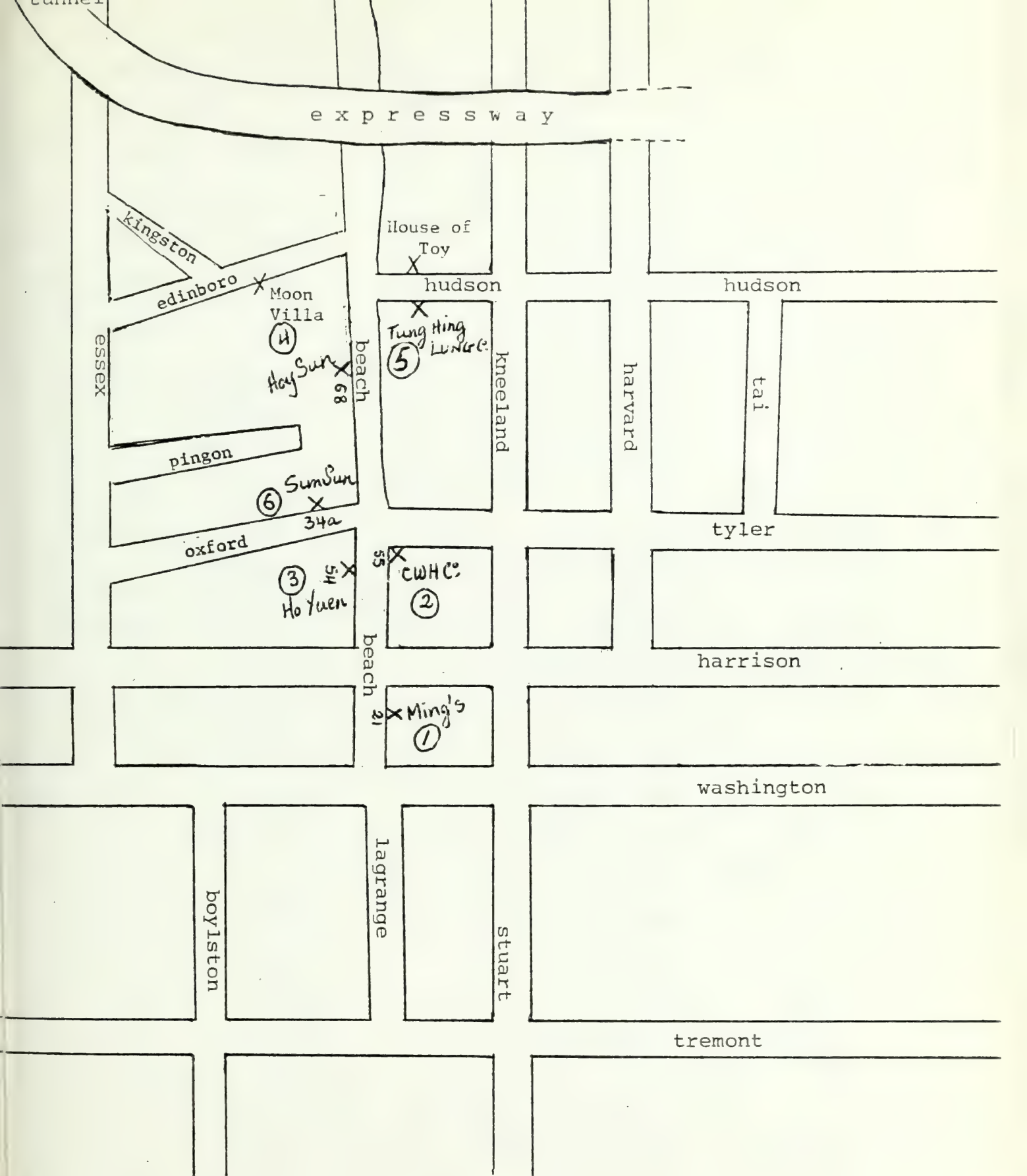
ເທິງຖານີມ Oxford street:

ເລກທີ 34a: "Sun Sun": ມີເປົ້າສຸດ ແລະ ຂອງຕີນເຫັງ.

ຖ້ານອາກາມສອງຖ້ານ:

"Moon villa" ເລກທີ 23 Edinboro, ມີອາກາມທ່າງແລະຮັບສຸດ
ສັບຊ້ອນ - "dim sum".

"House of toy" ເລກທີ 8, ອາກາມແຊບພິເສດສຸດແລ້ວອາກາມ
ທ່າງແລະ ສັບຊ້ອນ ເຂົ້າແລງ.



ອາຫານທີ່ເລີ່ມກັກ.

- ນໍ້າປາ	fish sauce	- ແປ້ງມັນ	potato starch
- ນໍ້າສະອຳ	soy sauce	- ຂອງທາກແປ້ງຂີງຂີໄປ	tapioca
- ນໍ້າທອຍນາງລົມ	oyster sauce	- ຝຸ່ນກະທຳລີ	curry powder
- ນໍ້າມັນງາ	sesame oil	- ແປ້ງມາ	MGS, accent
- ນໍ້າມັນຄົວກິນ	(cooking oil)	- ພາກກ້າຍ	banana
- ເກືອ	salt	- ພາກກ້ຽງ	orange
- ພືກໄຫ	peper	- ພາກຊີ້ທູ	lime
- ພາກເພັດ	chili peper	- ພາກນາງ	lemon
- ທົກທອມໄຫຼ່	onion	- ພາກຈະງຸ່ມ	grape
- ທົກທອມມ່ອຍ	scallion	- ພາກຈະງຸ່ມແຕ້ງ	raisin
- ຜັກບົວສົດ	shallot	- ພາກຊຸ່ງ	papaya
- ຜັກທຽມ	garlic	- ພາກພັກ	coconut
- ເຫັດແຕ້ງ	dry mushroom	- ພາກມ່າງ	mango
- ເຫັດ	fungus	- ພາກເຂັ້ວເຂັດ	tomato
- ພາກຖ້າງອກ	bean sprout	- ພາກກ້ຽງເຮັດທາງ	tangerin
- ເຫົ້າຖີ່	bean curd/tofu	- ພາກເງາະ	rambutan
- ເສັ້ນລ້ວນ	bean thread	- ພາກສີເຢຍ	longan
- ຜັກກະທຳລີ	cabbage	- ພາກເງາ	lychee
- ພື້ນໄມ້	bamboo shoot	- ຊີ້ນງົກ	Beef
- ຜັກຊະນິດສົງ	asparagus	- ຊີ້ນໝູ	pork
- ມັນຟັງ	potato	- ຊີ້ນໄກ່	chicken
- ມັນຟັງທາກ	sweet potato	- ຊີ້ນໄກ່ງາງ	turkey
- ເຂົ້າ	rice	- ຊີ້ນແກະ	lamb
- ເຂົ້າໝຽວ	sweet rice (gluant)	- ຊີ້ນງົກມ່ອຍ	veal
- ແປ້ງເຂົ້າ	rice flour	- ກະເພາະ	geyser
- ເຂົ້າເບດ	(wheat) flour	- ຕັບ	liver

- ໝາກໄຂ່ຫຼັງ	Kidney
- ໝາກຫົວໃຈ	heart
- ທາງງົກ	ox tail
- ກະຕູກໄຂ່ງ	spare rib
- ຜົນ	fish
- ກຸ່ງ	Shrimp
- ກຸ່ງ ທະເລ	lobster
- ທອຍນາກ	Snail
- ທອຍນາງລົມ	Oyster
- ທອຍໄຂ່ງ	clam
- ກະປູ່	crab.
- ໝາກຄາຍ	peach.
- ໝາກໄຟ້ມ	apple.
- ໝາກມວນ	strawberry

ព័ត៌មានទូទៅនៃការប្រើប្រាស់

COOKING TERMS

(Danh từ nấu ăn)

To bake	ឆ្នាំង
beat	ឆ្នាំង
blend	ឆ្នាំង
boil	ឆ្នាំង
broil	ឆ្នាំង
chill	ឆ្នាំង
chop	ឆ្នាំង
cook	ឆ្នាំង
cool	ឆ្នាំង
coat (with flour)	ឆ្នាំង
cut	ឆ្នាំង
dice	ឆ្នាំង
dip	ឆ្នាំង
dissolve	ឆ្នាំង
drain	ឆ្នាំង
flour	ឆ្នាំង
freeze	ឆ្នាំង
fry	ឆ្នាំង
fold	ឆ្នាំង
garnish	ឆ្នាំង
grate	ឆ្នាំង
grind	ឆ្នាំង
grease	ឆ្នាំង
knead	ឆ្នាំង
mash	ឆ្នាំង
measure	ឆ្នាំង
melt	ឆ្នាំង

pare	ປັກປັກ, ຕັດ
peel	ປັກປັກ
pour	ກອກ
refrigerate	ເຮັດໃຫ້ເຢັນ
roll out	ມ້ວນເຂົ້າກັນ
season	ປຸງໃຫ້ມີລົດ, ທົບແຕ່ງ
simmer	ຄົ້ມພໍໃຫ້ເຮັດອອດ
slice	ບາດເປັນລ່ອມບາງໆ
steam	ເຢັນອາຍ
stir	ຄົບ, ກວມ
sprinkle	ເອົາພື້ນພົມ
toast	ປັ້ງ
toss	ໂຍມ
whip	ຊີ້

USTENSILS

	ເຄື່ອງໃຊ້ສວຍ
Baking sheet	ແຜ່ນປັ້ງ
casserole	ພົມ
chopsticks	ໄມ້ຄູ່
oven	ເຄື່ອງອົບ
saucepan	ພົມຂາງ
skillet	ພົມຂາງມີຕາມກູ
knife	ມີດ
cleaver	ມີດຕັດຂຸນ
steamer	ພາງ
rice bowl	ກູ່ວມເຂົ້າ
mixing bowl	ກູ່ວມຊີ້
ladle	ຈອງ
strainer	ເຄື່ອງຫອຍ

ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມ (Food Stamps)

ເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມ ແມ່ນເຈ້ຍ "ຄູບປ່ວງ" ໃຫ້ໂດຍລັດຖະບານ, ໃຫ້ຄົນໃຊ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່
"ຈຳໄປ" ສຳລັບວາງທາມ, ແທນການໃຊ້ເງິນ.

ເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມມີໃຫ້ສຳລັບຄົນ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກ ປະຊາສົ່ງເສີມ, ຜູ້ທີ່ສາມາດມີພະລັງ
ຈຳໄປໄດ້ໃນການຊຸ້ງວາງທາມໃນສະຖານທີ່.

ເພື່ອໃຊ້ເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ເຈົ້າຕ້ອງເຂົ້າສູ່ສະຖານທີ່ທີ່ມີ
ເຄື່ອງໃບເຂດຕຸ້ມຂ້າມຂອງເຈົ້າ, ແລະພົບກັບຄົນເຈົ້າຕ້ອງ ຜູ້ທີ່ຈະກຸ່ມເຈົ້າ ເຖິງ ລາຍໄດ້
ເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມຫຼາຍປະໂຫຍດທີ່ເຈົ້າ ຄາດໄດ້ຈະບາດເຈັບ.

ຈຳນານລາຍໄດ້ ຂອງເຈ້ຍຊຸ້ງວາງທາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ ສຳລັບບຸກຄົນ ເພາະວ່າ ແມ່ນ
ຈຳນານຄົນຂອງ ຄອບຄົວ ສາມາດແລະການເງິນ ຢ່າງໃດກໍດີ.

ເມື່ອເວລາເຈົ້າໄປ ສຳລັບການຊຸ້ງວາງທາມຂອງເຈົ້າ ທີ່ມີວາງທາມປະຊາສົ່ງເສີມ,
ເພື່ອການແນະນຳແລະເອົາ:

- (1) ບຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ພ້ອມພັດ Social Security .
- (2) ໃບ I-94 ພົດບຸກຄົນໃນຄອບຄົວ .
- (3) ບຸກຄົນໃນຈັບ ເຈົ້າ ຄາດມີ (ໃບຈັບຄຳເວົ້າ ເຮັດ, ໃບທະສິດ, ໄຟຟ້າ)

ໃນເວລາ 30 ມື້ ຕັ້ງແຕ່ມີ ທ້າວເຈົ້າ ສະມັກ ສຳລັບເຈົ້າ ທີ່ຈະໄດ້ຮັບ ເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ ຂອງເຈົ້າ ເກີນ
ເສັ້ນແຕ່ ເຈົ້າບໍ່ມີວາຫາມຫຼື ເງິນ . ໃນເຖິງມື້ເຈົ້າຈະໄດ້ ເຊິ່ງຊື່ວາຫາມແບບ ຄ່າບໄດ້ທຸກ
ມື້.

ເມື່ອເວລາຕົນເຮົາຈະບອກເຈົ້າຈະໄດ້ເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ , ເຈົ້າຈະຕ້ອງໃຫ້ ① ບັດ A.T.P.
[Authorization - to - Purchase card]. ບັດນີ້ຈະມີຊື່ເຈົ້າ, ມີຢູ່ ແລະ ເລກບັດ
Social Security ພ້ອມຢູ່ພ້ອມ . ມັນຈະບອກຈຳນວນລາຍໄດ້ ຂອງເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ
ເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບ ຢູ່ເທິງບັດ. ເຈົ້າຈະຕ້ອງເລກຢູ່ບັດນີ້ເປັນເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ.
ໃນເວລາເລີ່ມຕົ້ນຂອງທຸກເດືອນ, ເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບ ບັດ A.T.P. ໃໝ່ໃນທາງໄປສະນີ.

② ສູນບັດ Identification . ເຈົ້າຈະຕ້ອງມີບັດນີ້ກັບເຈົ້າ ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ .

ບັດ A.T.P ຕ້ອງໃຊ້ກ່ອນມີສຸດທ້າຍຂອງເດືອນກ່ອນມັນຈະໝົດກຳນົດ .
ທຸກທາງເຈົ້າທາກບໍ່ຢູ່ບັດນີ້ເປັນເຊິ່ງຊື່ວາຫາມໃນເດືອນນັ້ນ, ມັນຈະບໍ່ມີຄ່າທາງ
ໝົດ. ຢ່າງໃດກໍຕົວ ຄົບເຈົ້າທາກ ແລກຢູ່ບັດ A.T.P ເປັນເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ , ເຈົ້າ
ສາມາດໃຊ້ເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ ທຸກເວລາທີ່ຈາກເດືອນນັ້ນກໍໝົດ .

ເຈົ້າສາມາດແລກຢູ່ບັດ A.T.P ເປັນເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ ຢູ່ຫຼາຍບ່ອນເຊັ່ນ:
State Street Banks , Osko Drug Stores , Bradless stores ,
or Zayres stores .

ບໍ່ແມ່ນ ທຸກໆ ໝົດທຸກບ່ອນຈະຮັບເຊິ່ງຊື່ວາຫາມ . ດັ່ງນັ້ນ ເຈົ້າ ຂອກເຫຼົ່າເຮົາເຈົ້າ ສູນ
"WE ACCEPT FOOD STAMPS" ຫຼື ກຸ່ມ ຕົວໂຕຄົບຢູ່ໃນໃບຄໍາກ່ອນ
ເຈົ້າຈະໃຊ້ສິ່ງຂອງ.

ຜູ້ຮ້ອງຂໍອາບ ແມ່ນຢູ່ໄດ້ ສະເພາະຜູ້ຮ້ອງຂໍອາບເທົ່ານັ້ນ; ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຜ່ານສູ່, ບໍ່ແມ່ນຜູ້ເຊື່ອ
ບໍ່ແມ່ນຜູ້ສະບູ, ເຢັຽ, ນຳຢຳທຳການສະຫຼາດ ລຸກລຸນເທື່ອໃໝ່.

ໃຫ້ສຳເລັດ:

- 1) ຢືນຢັນຜູ້ແລະ ເປັນໄທ: ສັບ ຂອງຜູ້ທີ່ ເຮົາຮຽກກັບເຈົ້າທີ່ນະກຸ້ມສົງຄາມ.
ດັ່ງນັ້ນ ເຈົ້າສາມາດໄທ: ສັບ ທາ ລາວ ໃບເກດາຈຳເປັນ.
- 2) ບອກຫຼືເຈົ້າຜູ້ ເຮົາຮຽກກັບເຈົ້າທີ່ນະກຸ້ມສົງຄາມ: ໂດຍທີ່ມີ ຖ້ຳທາກ່າ
ເຈົ້າ ພ້ອມບໍ່ອບປູ້.
- 3) ຖ້ຳທາກ່າເຈົ້າໄດ້ຮັບ "WIC" ຄຸບຢັງ, ເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຜູ້ຮ້ອງຂໍອາບຕົກທບ.
- 4) ຖ້ຳທາກ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດໄດ້ທີ່ຈຳເປັນທີ່ ທະນາຄານເພື່ອແລກປ່ຽນ ປັດ A.T.P. ເປັນ
ຜູ້ຮ້ອງຂໍອາບໄດ້, ເຈົ້າສາມາດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຈະໄປເວົ້າແທບເຈົ້າ ເອີ້ນວ່າ "Authorized
Representative" ຕໍ່ ບາດ ຜູ້ທີ່ເກົ່າພາສາອັງກິດໄດ້ ຜູ້ທີ່ສາມາດແລກປ່ຽນ
ແທບເຈົ້າໄດ້. ເຈົ້າຈະຕ້ອງບອກຜູ້ ພ້ອມໃບເກດາຈຳເຈົ້າ ບອກເພື່ອເອົາຜູ້ຮ້ອງຂໍອາບ
ດັ່ງນັ້ນຜູ້ຮ້ອງເຈົ້າຈະໄດ້ທີ່ພ້ອມສົງຄາມປັດ A.T.P.

ໂຮງ WIC ໃບຮັບອາຫານ

1. ເຈົ້າຂອງເຈົ້າໂບຮັບ ເທຣນິງຕໍ່ເດືອນ, ໂດຍການພັດທະນາເທົ່າມັນ.
2. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບໄດ້ຕາມພັດທະນາມັນໄດ້, ທະນາໂບຮັບຈະສືບຕໍ່ບອກຕໍ່ເຈົ້າຂອງການ WIC ໃບຮັບໃຫ້.
3. ການພັດທະນາທັງໝົດຈະມີຂໍ້ກຳນົດໃນສ່ວນອື່ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ບາງເທຣນິງໂບຮັບໝົດກໍ່ມີ.
4. ເພາະສະນັ້ນ, ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບໄດ້ຕາມພັດທະນາ, ໂບຮັບຂອງເຈົ້າບາງເທຣນິງໂບຮັບໄດ້.
5. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບສໍາລັບສ່ວນອື່ນ, ເຈົ້າຈະຕ້ອງເຮັດການພັດທະນາສໍາລັບເດືອນຕໍ່ໄປ.
6. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບສ່ວນອື່ນ, ເຈົ້າຕ້ອງຈັດທະບຽນໃບໂດຍການຈະໝົດໄປແລ້ວກັບມາສໍາລັບອີກ ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບໄດ້ສຳລັບສ່ວນອື່ນ WIC ອີກເທຣນິງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຈະໄດ້ເພີ່ມໃສ່ພື້ນທີ່ກໍ່ສ້າງທີ່ ລາຍລຸ້ ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີໂດຍສ່ວນອື່ນອອກໄປ.
7. ໂບຮັບຈະໄດ້ພາຍໃນ 30 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ມາໃສ່.
8. ໂຮງອາຫານທີ່ກໍ່ສ້າງໃຫ້ເທົ່າມັນ, ແລະກໍ່ສ້າງອາຫານແລະກໍ່ສ້າງທັງໝົດໂບຮັບ WIC.
9. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສັບປຸງມາໃຫ້ຜູ້ອື່ນໂຮງສັບປຸງມາອາຫານແບບອື່ນ.
10. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ປຸງມາອາຫານອາຫານໃນໂບຮັບ.
11. ຄົນເຮົາຫຼື ຖ້າຫາກວ່າໄດ້ໃຫ້ລາຍງານໃນທີ່ນີ້. ຖ້າຫາກວ່າພົບພໍ້ຫຼັງຈາກລາຍງານວ່າເຮົາ, ທະນາໂບຮັບຈະໄດ້ໂຮງ.
12. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າໂບຮັບສໍາລັບຜູ້ອື່ນ, ໃຫ້ລາຍງານໄດ້ WIC ທີ່ນີ້.
13. ບອກໃຫ້ເຈົ້າຂອງການ WIC ສູ່ທີ່ນີ້ ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຈະປຸງມາໃຫ້ຜູ້; ຜູ້ຮັກສາ ຫຼື ຜູ້ແບບຫຼາກອັນ.

ລາຍງານ: ເອົາຢັ້ງຢືນ ID ທີ່ໄດ້ມາຈາກພໍ່. ບາງຄົນມາຫາພໍ່ເພື່ອເອົາໃບຢັ້ງຢືນ WIC .
 ສູ່ອາໄສທີ່ມີທ້ອງຖິ່ນໂດຍສະເພາະ - ສູ່ອາໄສທີ່ມີທ້ອງຖິ່ນທີ່ບໍ່ມີໃບຢັ້ງຢືນ WIC ທີ່ບໍ່ມີ
 ເອົາຈະຮູ້ວ່າເຈົ້າເລືອກອາໄສຕາມໃບຢັ້ງຢືນ WIC . ແຕ່ອາໄສ WIC ຂອງເຈົ້າອອກຈາກອາໄສ
 ແມ່ນອັນດັບສູງກວ່າ ພາກພື້ນເຈົ້າມີໃບຢັ້ງຢືນອາໄສ WIC . ສູ່ໃບຢັ້ງຢືນຈະໃຫ້ເຈົ້າ
 ທຸກໃບຢັ້ງຢືນອາໄສ WIC ອອກເທື່ອໜຶ່ງ, ແລະເພື່ອການແນ່ນອນໃຫ້ເຈົ້າສູງກວ່າ.
 ມີແມ່ບາງຄົນທີ່ບໍ່ມີໃບຢັ້ງຢືນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ນອນ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງມີຢ່າງໃດໜຶ່ງໃນທຸກຄຸນ
 ບ່ອນທີ່ເຈົ້າໃຊ້.

ໂທລະສັບໄປທີ່ທ້ອງຖານ WIC ທີ່ທາງກ່າວເຈົ້າມີຄຳຖາມຫຼື ສົມທາງໃນໃບເຄົາ:

St. Elizabeth's hospital ທ້ອງຖານ WIC : 782-7000 ທີ່ 2439 .
 Allston Brighton Neighborhood Health center : 783-0500 .
 Chip office, # 13 Fidelis Way, Apt. 499 : 254-6644 ຫຼື 987-2727 .

ຄຳແນະນຳ WIC

ສິ່ງສຳຄັນ : ຈົ່ງສະເພາະຈຳນວນທີ່ມີລາຍຊື່ທີ່ລົງໄປນີ້.

<u>Stop & Shop</u>	<u>Stop & Shop</u>	<u>Star Market</u>	<u>Star Market</u>	<u>Purity Supreme</u>
Washington St.	Watertown Mall	Western Ave.	Beacon St.	Havard Ave.
Brighton.	Watertown	Allston	Brookline.	Brookline

ຖ້າບໍ່ມີສຳລັບສູດຂອງເຈົ້າກໍ່ມີ : Friendly Pharmacy
 1 No. Beacon St.
 Union Square
 Brighton.

ເວລາເປີດ : ທຸກໆມື້ຈາກມື້ວັນຈັນຫາວັນສຸກ ຈາກເວລາ 8:00 ມື້ຕົ້ນຈົນກວ່າ 12:00 ມື້ຕົ້ນ. ຢູ່ແລະມີທາງເທິງ.
 ມື້ສຸກ ຈາກເວລາ 10:00 ມື້ຕົ້ນຈົນກວ່າ 12:00 ມື້ຕົ້ນ. ຢູ່ແລະມີທາງເທິງ.
 ພະຈິກ ຈາກເວລາ 10:00 ມື້ຕົ້ນຈົນກວ່າ 12:00 ມື້ຕົ້ນ. ຢູ່ແລະມີທາງເທິງ.

ສິ່ງສຳຄັນ : ສູດນີ້ຈະໃຫ້ທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບການໃຊ້ເງິນທີ່ມີຊື່ສຳຄັນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃຊ້ເງິນນີ້ ແລະ ຕ້ອງການ
 ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະໄປເຊິ່ງໃຫ້ເຈົ້າ, ກະຕຸ້ນເຈົ້າໄດ້:

- ແຕ່ລະຄົນທີ່ໄປເຊິ່ງນີ້ຈະມີຈຳນວນ 18 ປີ.
- ເຈົ້າຕ້ອງມີພະຍາຍາມໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ກ່ຽວກັບການໃຊ້ເງິນນີ້.
- ຄົນຜູ້ນີ້ຈະໄປເຊິ່ງກັບໄປຈັບເພື່ອສິນເດືອນ.

ເລກບັດ.

ຊື່ຂອງເຈົ້າ

front

ຕາມໜ້າ

ຈຸດຮັບວອນໄຫມ


ມື້ວອນໄຫມ

PARTICIPANT ID. NO.	NAME OF PARTICIPANT	LOCATION	VOUCHER NO.	DATE OF ISSUE
---------------------	---------------------	----------	-------------	---------------

NOT VALID WITHOUT WIC PROGRAM STAMP

PAY
to the
order of
Vendor of

BRADFORD TRUST COMPANY OF BOSTON
BOSTON, MASSACHUSETTS
MASSACHUSETTS WIC PROGRAM



3 half gallons and 1 quart or
equivalent of liquid milk
1 1/2 dozen large eggs
up to 36 ozs. of WIC cereal
2 qts fresh or 2 1/2 oz frozen juice

3-168
110

NOT VALID WITHOUT WIC VENDOR STAMP

VENDOR: FILL IN
& SIGNATURE

VENDOR: VOID FOR PURCHASE 30 DAYS AFTER DATE OF ISSUE. VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS FROM DATE OF ISSUE. NOT VALID IN EXCESS OF \$25. see allowable wic foods on back

UNAUTHORIZED VENDORS MAY NOT ACCEPT THIS VOUCHER

SIGNATURE

1:0110001681: 10000400811

COUNTER SIGNATURE

ລາຍເຊັນຂອງເຈົ້າ

ຊື່ນັກຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບວອນໄຫມ.

WIC ໄຫວໄຫມ	
WIC APPROVED FOODS	
MILK	CEREAL
Whole	BUC-WHEATS
Skim	CONCENTRATE
Low fat	CORN TOTAL
Evaporated	COUNTRY CORN FLAKES
Non-fat dry	CREAM OF WHEAT
Buttermilk	KIX
(gallons, half-gallons or quarts)	MALT-O-MEAL
	PRODUCT 19
	TOTAL
CHEESE (Domestic, Non-Deli only)	INFANT FORMULA
American	Must be iron-fortified
Calby	liquid concentrate or powder
Monterey Jack	(Ready to feed only when
Cheddar	specified on voucher face)
Swiss	
(No cheese food or spread allowed)	
EGGS	INFANT CEREAL
Grade A large, Fresh	Boxed iron-fortified
	All brands
JUICE	INFANT JUICE
(100% fruit juice only)	All flavors and brands
Orange, Grapefruit - fresh or frozen	
Seneca Apple Juice - frozen only	
1 1/2 oz. can frozen may be substituted for 2 6 oz. cans frozen	

back

ຕາມໜ້າ

VI. Health Care

ການຮັກສາສຸຂະພາບ

A. Health Care in America	82
ການຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃນປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ.	
B. How to Use Drugs Properly	86
ຈະໃຊ້ຢາຢ່າງໃດຖືກຕ້ອງແນວໃດ.	
C. The Medicine Cabinet	88
ຊັອຸລະຢາກິນ.	
D. Buying Prescription and Over the Counter Drugs	89
ຊື້ຢາຕາມທີ່ທ່ານໝໍສັ່ງແລະຊື້ໄດ້ຕາມໃບຊື້.	
E. Drugs and Pregnancy	90
ຢາກິນແລະແມ່ມາຍ.	
F. Drugstore Shopping	91
ການຖ່ວງເລືອກຊື້ຢາໃນຖານຂາຍຢາ.	
G. Examples of Drugstore Items	93
ຕົວຢ່າງສິ່ງຂອງຂາຍໃນຖານຂາຍຢາ.	
H. Poison Emergencies	97
ເຫດການສຸກເສຍໃນການພິວຢາ...	
I. Wounds, Burns, Stings and Bites	98
ບາດແຜ, ບາດໄຟໄໝ້, ຖືກສັດຕາວແລະສັດກັດ.	
J. Immunization Check List	100
ລາຍການກວດເບິ່ງການໃຫ້ຄວາມປຸ້ມກັບ.	
K. Medical Terms	101
ສັບຊື່ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ.	
L. Medicare/Medicaid	102
ເມດິເຄ / ເມດິເຄດ.	

ປົມທາງການຈັກສັງຄົມ.

1) ແມ່ນຫຍັງທີ່ ສັງຄົມ ຂອງ ການຈັກສັງຄົມໃນປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ?

ການຈັກສັງຄົມ ແມ່ນການຮ່ວມມືໃນການສົ່ງອອກໄປຕິດຕໍ່ ຄົນອື່ນ, ແມ່ນເປັນການນຳມາຊຶ່ງ ການກວດຄຸ້ມການທຳມະດາ ແມ່ນແຕ່, ກູ້າທາງກວ່າ ເຈົ້າບໍ່ເຈັບໄຂ້ໄດ້ຢ່າງທຳມະດາ. ເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການກວດສັງຄົມທຸກປີ, ແລະການກວດແຂ້ວ ທຸກ ໓ ເດືອນ.

ຄວາມສຳຄັນ: ສັງຄົມທຸກຄົນ ແລະ ກູ້າທາງ ເພື່ອຮ່ວມມື ການເຈັບໄຂ້ໄດ້ຢ່າງ ຄົບຖ້ວນ ການຈັກສັງຄົມຢ່າງມັ່ນ.

2) ແມ່ນໃຜແມ່ນຜູ້ ຈັກສັງຄົມສັງຄົມ?

ບໍ່ມີໃຜເປັນຜູ້ຈັກສັງຄົມ ສັງຄົມ ທຸກຄົນ ທຸກຄົນຈັກສັງຄົມ ຈະປຸງປັບການ ແລະ ສົ່ງໃຫ້ຮັບໄດ້ສັງຄົມ. ມັນຄືການແບ່ງປັນທາງ ສັງຄົມຂອງເອກະຊົນ ແລະ ການຈັກສັງຄົມຈະປຸງປັບການທຸກໆ. (ຄົນ ມັກ ແລະ ໂຮງໝໍ).

3) ທ່ານໝໍ ມີ ທາງ ແບບ ໃນ ແບບ ທາງ ສັງຄົມ?

ກູ້າທາງ ທ່ານໝໍ ຄື ທ່ານໝໍ ມີ ແບບ ໃນ ແບບ ທາງ ສັງຄົມ. ເອົາມາເຂົ້າ ຜູ້ ຜັກ ທົດຫວັດ. ທ່ານໝໍ ມີ ທາງ ແບບ ທາງ ສັງຄົມ ທຸກໆ ຄົນ. ສັງຄົມ ການ ຜັກ ທົດຫວັດ:

. ພໍເລີກມັບ

- ພິເສດໃບກາບຢັ້ງເອົາມັບເກດໃໝ່ ແລະເລີກມັບ

. ພໍຢັ້ງແຂ້ວ

- ຮັກສາແຂ້ວ

. ພໍຢັ້ງທາ

- ໃຫ້ລາ ແລະປັ້ມຢັ້ງທາ .

. ພໍຮັກສາໂກກ ຜົວໜຶ່ງ

- ຮັກສາໂກກ ຜົວໜຶ່ງ

. ພໍເອົາລູກວອກ

- ພິເສດໃບກາບເອົາເລີກມັບວອກ.

. ພໍຮັກສາແມ່ຍິງ

- ຮັກສາສຸ່ມພາບແມ່ຍິງ.

. ແລະທ່ານພໍ່ມີ ທຸກໆ ແບບອື່ນ ມີ ວ່າ .

4) ແມ່ຍິງທີ່ ຄວາມແທ້ຫ່າງຮ່າງໄກພໍ່ແລະຄົນອື່ນ?

ຄຳຕອບ ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ແມ່ຍິງມັກກ່າວ, ກ່າວກ່າວ, ເຖິງແມ່ນ ພໍ່ເຖິງຄົນເຈັບໄຂ້ໄດ້ຢັ້ງເອົາ ອີ່ ຄົນຢັ້ງພາຍໃນ ເປັນສ່ວນສຳຄັນ. ພໍ່ພາຍຄວາມວ່າ ພໍ່ເຈົ້າສາມາດໄປພົບທ່ານພໍ່ ສຳລັບກາບເຈັບໄຂ້ໄດ້ ຢັ້ງເອົາ ເປັນອັນສະດວກ, ແທ້ວ່າ ກໍ່ເຫັນກ່າວ ເຈັບໄຂ້ໄດ້ຢັ້ງເອົາ ແຮງ ທີ່, ກໍ່ ກ່າວ ທ່ານ ເຈົ້າ ທ້ອງກາບ ຮັກສາປັ້ມຢັ້ງໃນເວລາ ຄຳຕົບ, ເຈົ້າ ທ້ອງໄປທີ່ໄກໆ.

ໄກໆ ແມ່ຍິງມັກກ່າວ ແລະກ່າວທີ່ ຢັ້ງເອົາກາບຮັກສາປັ້ມຢັ້ງ ສຸ່ມພາບທຸກ ມີ ຂະບັດທີ່ ເຈົ້າ ທ້ອງກາບ. ໃບໄກໆພໍ່ມີ ທຸກໆ ຄຳ ຕັ້ງເຖິງ ວ່າ:

. ທ້ອງສຸກເລີຍ - ສຳລັບຄົນທີ່ ຢັ້ງເອົາ

(ຄົດທຳກັບ ແລະໄຂ້ ສຸ່ມພາບ, ທີ່ໃຈຈາຍ).

. ທ້ອງຖະໜົນ ແລະ ກິດຈະກຳ ແມ່ຍິງອອກ ລູກໃໝ່ - ສຳລັບ ແມ່ຍິງອອກ ລູກໃໝ່ , ພ້ອງ
 ລົງເລັກມັ່ນ ຕາມທຳມະດາ ແລະ ພ້ອມ
 ກິດຈະກຳ , ແລະ ເປັນ ບ່ອນ ພ້ອມ
 ເລັກມັ່ນ ເກີດໃໝ່ .

. ທ້ອງຖະໜົນ ພັດທະນາ - ແມ່ຍິງ ບາດ ສຳລັບ ຜູ້ທີ່ ເລັກມັ່ນ
 ໄດ້ຮັບ (ບາດເລືອດ , ບາດຢູ່
 ແລະ ອື່ນໆ ອີກ).

. ທ້ອງຖະໜົນ ພັດທະນາ - ແມ່ຍິງ ບາດ ສຳລັບ ຜູ້ທີ່ ເລັກມັ່ນ .

. ທ້ອງຖະໜົນ ພັດທະນາ ພັດທະນາ - ສຳລັບ ທີ່ ເລັກມັ່ນ ໄດ້ຮັບ ທີ່ ພັດທະນາ
 ສຸຂະພາບ ພັດທະນາ .

ແລະ ທ້ອງຖະໜົນ ພັດທະນາ ອີກ .

ທ້ອງຖະໜົນ : ອີກໜຶ່ງ ພັດທະນາ ພັດທະນາ .

ເຊິ່ງ ພັດທະນາ ພັດທະນາ ພັດທະນາ , ເລັກມັ່ນ
 ພັດທະນາ ພັດທະນາ , ແລະ ເລັກມັ່ນ ພັດທະນາ
 ພັດທະນາ ພັດທະນາ .

1) ເຈົ້າຈະ ພັດທະນາ ພັດທະນາ ພັດທະນາ ພັດທະນາ ?

ສຳລັບ ທີ່ ພັດທະນາ ພັດທະນາ , ພັດທະນາ ພັດທະນາ ພັດທະນາ

ເມື່ອແທ້ (ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ ໒໕ ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ).

ເມື່ອເວລາເລົ່າເຢັນກາຍ , ທີ່ທຳກາຍ ສົ່ງມາຫາ ນະມົດ ເຢັນ ສຳ
ປະສົບ ສູ່ພາຍ ລວມ ປຸ້ມ .

ຈະໃຊ້ຢ່າງໃດກໍຕ້ອງແນະນຳໂຕ.

ໂຮງຮຽນ ກຸງສາມາດ:

- ឆ្លងស្រះទឹកថ្លា
- ទៅទីកន្លែងយាបភ័យគង់ត្រឹមត្រូវ
- ឆ្លងស្រះទឹកថ្លា

បែបនោះទៅដល់បាបដល់ស្រីក្នុងរូបនេះ គឺជាមាតាមិត្តភក្តិទៅក្នុងរូបនេះ គឺជាមាតាមិត្តភក្តិ.

၁။ အကျဉ်းချုပ် :

- ໑ ບໍ່ສົ່ງໜ້າ .
- ໒ ສູ່ຫາມຈຳນວນ .

ທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າ! ບໍ່ສາມາດໃຫ້ໃບຢັ້ງຢືນໃຫ້ຖືກຕ້ອງແກ່ເຈົ້າໄດ້ ເພາະສົງເຄັ່ງແກ່ກໍາເຈົ້າ
ໃຫ້ທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າ ສໍາເປັນຕ້ອງໃຫ້ທ່ານເພາະນັ້ນ, ບວກທ່ານໝໍ :

- ສະພາບອັນອື່ນໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ເປັນແລ້ວ ຫຼື ຫາກ ລົງ ເລີຍ ທີ່ ບໍ່ ເປັນ.
- ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ ເປັນແລ້ວ.
- ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ.
- ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ ທ່ານ ບໍ່ ຈຶ່ງ ຫາກ ເຊັ່ນ.

កាលបរិច្ឆេទ, ទីក្រុង, ឈ្មោះ :

- [illegible]

- ກຽມຕົວໄປສົ່ງຢືນ :
- . ກຽມຈຳນວນເງິນທີ່ຈະໃຫ້ເຮົາເອງເອງໄດ້?
 - . ເມື່ອໃຫ້ຢືນແລ້ວຈະໃຫ້ເຮົາໄດ້ໄດ້ໄດ້?
 - . ຈະໃຫ້ໃຫ້ເຮົາໄດ້ໄດ້ໄດ້?
 - . ບໍ່ໄດ້ໄດ້ໄດ້ໄດ້ໄດ້?
 - . ຈະບໍ່ໄດ້ໄດ້ໄດ້ໄດ້?
 - . ເມື່ອເຮົາໄດ້ໄດ້ໄດ້ໄດ້ໄດ້?

ທີ່ ໑ ໃລ່ຢາກົມ.

* ຖ້າຢາກົມທີ່ຢາກົມທຸກໆ ຢ່າງ ເປັນວິທີ ຕາລາຍໄດ້ ແລະ ຢາກົມທຸກໆ ຢ່າງ ຕາມ
ເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຢັ້ງຢືນ.

1) Aspirin ຢາແກ້ຢາດ (ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ຢາແກ້ຢາດ 5 grain ຕາມ
ທັກເດັງ) ສໍາລັບແກ້ໄຂ້ ; ແກ້ເຈັບຫົວ ແລະ ວິນາງ ວິກ.

ແມ່ນອນທີ່ສຸດ ແລະ ຢາແບບທີ່ມີຜົນໄດ້ເດັກນ້ອຍເປັນຕົ້ນໄດ້.

2) Antacid ຢາແກ້ທ້ອງວິດ (ຢາ Sodium bicarbonate)

ຕໍາລາຍເປັນໂຮກກະເພາະວາກາມ, ກິດ.

3) Antidiarrheal remedy ສໍາລັບບອກຢ່າງກັນໂຮກຂີ້.

4) Antipruritic - calamine lotion, Solarcarne > ສໍາລັບທາເມື່ອຫຼາຍກັດ.

5) ຢາຂ້າໂຮກ - ຢາເຫລົ້າ 90° (Antiseptic)

6) Decongestant ແກ້ຕັນດັງ, ທາຍໃຈບໍ່ວອກ.

7) Emetic - ຢາ Syrup of ipecac ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຢາກາກ.

8) Laxative ຢາສໍາລັບຖ່າຍລົງທ້ອງ.

9) ແຜ່ນຕິດ ຜ້າພັມແຜ, ຜ້າໂປ້ງ ຕິດເຈັບຕິດກັນ.

10) ມີດຕັດ

14) ບາຫລວດແບບຍັດຕົ້ນ ແລະ ແບບ

11) ກົມພົບ

ຢາກົມຂອງເດັກນ້ອຍ

12) ຖົງນໍ້າກ້ອນ

15) ເບີໂທລະສັບ.

13) ຖົງຢາກົມໃລ່ຢາກົມ

ຊື່ຢາກົມແບບທີ່ທ່ານໝໍລ້ຽງ.

- 1) ຖ້າກ່າວເປັນໄປໄດ້ຢູ່ທີ່ຊື່ຢາ ແບບ generic ເຊັ່ນທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານພິຈາລະນາ, ທີ່ເຮົາ
 ບໍ່ຮູ້ຈັກຊື່ຢາຂອງຢາທີ່ເຮົາປັບຊຸກລົງໃນເກົ້າ ຖ້າ ເຮົາ ຕ້ອງການ ເຂົ້າກໍຈະ ຖືກກວດ
 ພິຈາລະນາ (ແທນທີ່ຈະຊື່ແບບຜ່ານພິຈາລະນາ ແລະ ປັບຊຸກລົງໃນຊາດ ແລະ ເປັນ
 ວິໄນລາຍງານ.
- 2) ມີຄວາມແຕກຕ່າງ ກົມຫລາຍ ລໍາລັບຢາທີ່ກົມ.
- 3) ຢາທີ່ລົມທະນາກັບທ່ານໝໍລ້ຽງ ເມື່ອເລືອກເຊື້ອຢາ.
 - ① ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບ ພິທີການ ຂອງຢາທີ່ມັນຈະ ເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອເລືອກເຊື້ອຢາທີ່
 ຈົງໄວ້.
 - ② ຈຳນານຢາທີ່ກົມ.
 - ③ ບວກເລືອກເຊື້ອຢາໄວ້ ກົມ ລົມຢາມຈິດ.
- 4) ຢາທີ່ພິດກຳພິດ ແລ້ວຢາທີ່ ເຮົາຖືມ.

ຢາກິນສໍາລັບແມ່ມາຍ.

ຢາກິນແລະ ຢາສັກເກືອບ ທີ່ອາໄສຢູ່ພາຍໃນ

- 1) ຢາທີ່ຕ້ອງລວງແມ່ ສໍາມາດເຖິງ ລູກໃນທ້ອງໄດ້ ຢາເກລາ ສ່ວງ ຫຼື ສໍາມາດ
- 2) ແມ່ມາຍຢ່າໃຫ້ເຮົາກິນຢາ ນວກຈາກທ່າລະ ທັງ ຢາທີ່ເຮົາກິນໃນເວລາ
ສໍາມາດເກືອບຂໍ້ວິດ.

- 3) ຖ້າໄດ້ສັກຢາ rubella ຢ່າໃຫ້ມີທ້ອງສໍາມາດເກືອບ.
- 4) ຢ່າໃຫ້ສ່ວງໄຟຟ້າ (x-rays) ເມື່ອເວລາມີທ້ອງ.
- 5) ຫລືກເກືອບຈາກຢາ tetracycline (ມັກເກືອບຢາ Penecillin).
- 6) ສູບຢາທຸກລະ ຈະເປັນເຫດໃຫ້ :

- 1) ທຸກລະ
- 2) ລູກຕາຍໃນທ້ອງ
- 3) ລູກມີນ້ຳໜັກນ້ອຍ.

ການທ່ຽວເລາະຊື່ສັງຂອງໂມທິມຂາຍຢາ.

ໂມທິມຂາຍ ລະຫວ່າງຈະເລີກກາ ຜູ້ ຄົມໄປທີ່ ຢາ ມ ຂາຍ ຢາ

ເພື່ອຊື່ສັງຂອງຊື່ ທີ່ ສົງໄປມ :

- 1) ຢູ່ເທິງປ່ອມ ຂາຍຢາ (ບໍ່ທ້ອງການໂບສັງເພດ; ຢາແກ້ບົດ, ຢາແກ້ທັດ, ຢາຂໍ້ຜູ້...)
- 2) ຢາທີ່ຊື່ສັງໂບສັງເພດ.
- 3) ເຄື່ອງເລັມສາຍ (ລິທາສົບ, ນ້ຳຢາທາເລັບ, ແລະອື່ນໆ)
- 4) ແທ່ງເຄື່ອງສຳອາງ (ຢາສະເພີມ, ເຄື່ອງດັບຊີ້ນ, ສະບູ, ມັດແທງໝາດແລະ ຄົມທາໝາດ)
- 5) ເຄື່ອງຄຸມຫຳເມັດ.
- 6) ຝົມ ແລະ ເຄື່ອງ ຖ່າຍ ກູບ
- 7) ຖົງໃສ່ ຂາ
- 8) ເຄື່ອງເລັມສາຍຂອງແມ່ຍິງ.
- 9) ຂະໜົມອີມ ແລະ ຂະໜົມ
- 10) ເຈ້ຍວາຍພວມ (ຫ້າກ, ເຈ້ຍຊີ້ ຂອງເຈີມ, ເຈ້ຍເຊັດໝ້າ, ເຈ້ຍເຊັດຖ້ຳບ, ເຈ້ຍທ້ວງໝ້າ, ຢາກກາ, ສໍ້າ, ຖົງມື, ຢາງຕິດ) - 91 -

11) ເຄື່ອງໄຊ້ ສິນລິບ ເຄັກ ບົວຍ.

12) ເຄື່ອງຊ່ວຍກັກສາສຸ່ມພາບ (ເຄື່ອງຊ່ວຍທາຍໃຈ, ກົງພັກກັອມ, ເຄື່ອງເຈັດຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ).

13) ເຄື່ອງທຳຄວາມສະວາດ (ແຟ້ບຸ້ນເຄື່ອງ, ມ້າຢາລົງຊີວຍ, ຝັບຂັດໝໍ້, ແລະອື່ນໆ).

ໂຕເບິ່ງກາຕາສິນລິບ ຂາຍ ລິດຮາ ຄາພິເສດ ຍ່າ ຈຳໜ່າຍ, ຊື່ ບໍ່ ທີ່ "generic" brand ທາງໂຕກັດທີ່ ລິດສາມາດ ຊື້ໄດ້.

ສິນ ຂາຍ ຢາ ບາງຊື່ນ ທີ່ ຂາຍບໍ່ ແພງ ແລ້ວ;

CVS, Heartland Drugs, Medimart, Osco Drug
Rexall Drugs, Carroll Cut-Rate.

Good News
Disposable
Bazors
 5 Razors Per Pack



89¢

GILLETTE TRAC II
SHAVING
CARTRIDGES



9 count
1.59
 Our Regular 2.49

PALMOLIVE
RAPID SHAVE
CREAM
 Regular
 11 ounce



99¢
 Our Regular 1.43

GILLETTE TRAC II
TWIN BLADE
SHAVING
SYSTEM



Razor With 2 Blades
2.29
 Our Regular 3.33

Bayer
Aspirin



2.99
 300 count

BRUT 33
CREME
SHAVE
 New Extra Rich
 Moisturizing Formula

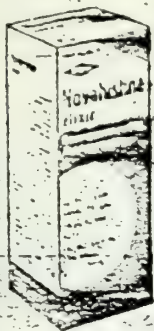


11 ounce
99¢
 Our Regular 1.47

Blue Ribbon
6 Roll
Bath
Tissues



\$1 Reg 1.58
 330 2-ply sheets per roll.
 In white.



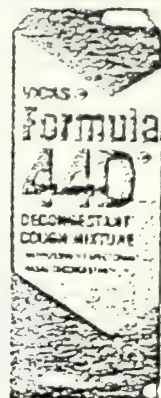
NOVAHISTINE ELIXIR

For Relief of Nasal
Congestion

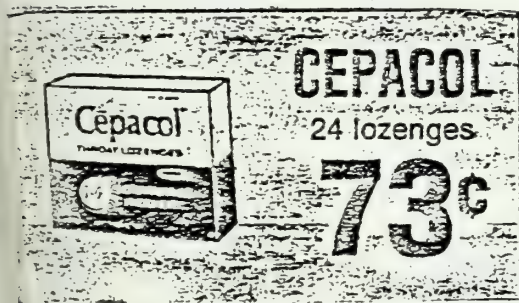
4 ounce

137

Our Regular 237



FORMULA
440



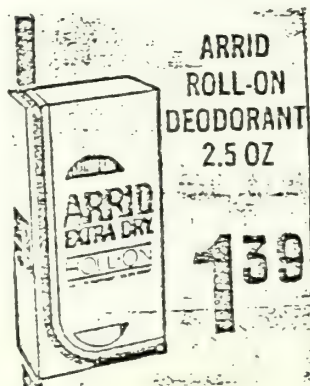
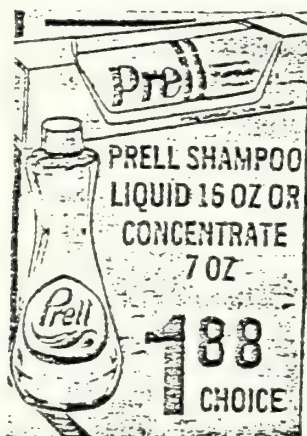
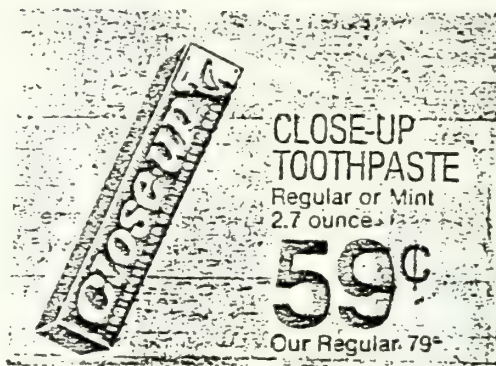
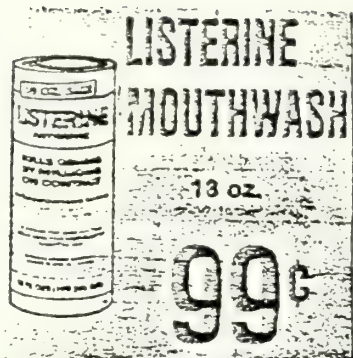
CEPACOL

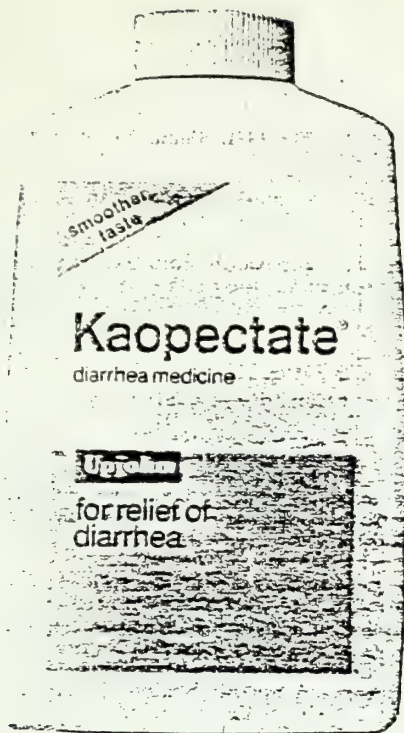
24 lozenges

73c



TYLENOL
200's **252**





Maalox
12 oz liquid

1.49

- Number one selling antacid
- Not chalky
- Pleasant tasting

12 FL. OZ.

VASELINE
PURE PETROLEUM
JELLY

15 ounce

1.09

Our Regular 1.77

DI-GEL
TABLETS
Anti-Gas
Antacid

DI-GEL
ANTACID &
ANTI-GAS
TABLETS
Mint
30 count

66¢

Our Regular 93¢

BAND-AID
plastic strips
70's

BAND-AID BRAND
VALUE PACK
PLASTIC OR SHEER 70's

1.19



KLEENEX
FACIAL TISSUE

200 ct.

59¢

ເຫດການສຸກເລີ່ມໃນການເຮັດຢາ.

ເດັກນ້ອຍໜຶ່ງຢູ່ຫຼັກຫຼັກ ທ້າປີ ເລື້ອຍໆ ຕາມທີ່ເຫັນມາເປັນຜູ້ຮັບການ
ໂດຍລະເພາະແລ້ວມີໜ້າຢູ່ສ່ວງປີ.

ໃບປະເທດລະຫັດວະເມຣິກາ ມີ ເຄື່ອງເຮັດເປັນຮ່າຍໆ ທີ່ພິດລ້າຍ
ຢາເປັນ.

1) ເວົ້າເຖິງໂທຣະລັບຂອງສູນກາງຄາບອຸມຢາເປັນທີ່ໄດ້ໂທຣະລັບ.

2) ເວົ້າຢາເປັນຢູ່ ເຮັດ ຢາ "syrup of ipecac" ຊຶ່ງເປັນຢາຊາຍົກ.

ຢາກຮາກ.

ຖ້າທາກວ່າເຈົ້າ ສົງລັບໃຜຜູ້ ເຮັດມີການເປັນຢາ ກັບ ເຄື່ອງເຮັດ ຢາ
ເຮັດດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

1) ຢາໃຫ້ເຮົາກິນເກືອແລະນ້ຳ.

2) ຢາໃຫ້ເຮົາກິນນ້ຳສັ້ນແລະນ້ຳໝາກໄມ້.

3) ຢາໃຫ້ເຮົາກິນນ້ຳມັນ.

4) ຢາໃຫ້ເຮົາກິນນ້ຳ.

5) ຢາເຮັດໃຫ້ເຮົາ ຮາກກ່ວນ ຖ້າທ່ານໝໍບໍ່ບອກ.

ບາດແຜ, ບາດໄຟໄຫມ້, ຖືກສັດຕວລແລະລັດກັດ.

໖ ຖືກຂວງຊຸດ, ປາດແລະລວກ.

1) ການຮັກສາທີ່ສຸດແມ່ນສ້າງ ດ້ານສະບູແລະ ສ້າງໃຫ້ ລະອາດ ດ້ານນ້ຳກັອກແລະ ເວົ້າພ້ອມແຜມາຫ້າໄດ້.

2) ສໍາລັບການປ້ອງກັນເຊື້ອໂຣກາໂຊ້ ເຫລົ່າ 90°.

(ຕາມທໍາມະດາ ມາຍເຄົ້າກັນກັບ rubbing alcohol)

3) ຖ້າຫາກວ່າ ບາດແຜ ຫາກແບບ C ມ້າໝອງ ຈະປາກົດຢູ່ເທິງຜິ້ງຂ້າງ ຫຼື ຫາງລຸ່ມຂອງລະເກັດແຜ) ສ້າງໃຫ້ໄດ້ ໂດຍການເວົ້າຜົນກນ້ຳ ຮ່ວມໃຊ້ມື 4 ຫຼື 5 ເທື່ອ ຖ້າບໍ່ເຊົາໃຫ້ບອກທ່ານໝໍ.

4) ໃຫ້ບາດແຜທີ່ເກົ່າໃຊ້ພ້ອມແຜໄດ້ມີ ມວນກາດເຂົ້າໄດ້.

5) ຖ້າບາດແຜມີເລືອດຫາກວວກຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ມືປັບມັນຈະເຊົາ.

6) ທຸກຄົນ ຄາມມີຢາລັກປ້ອງກັນໂຣກເຕຕານິດ (tetanus toxoid) (ລັກຢາ 3 ເທື່ອ) ເທື່ອທໍາອິດ ຫ່າງກັນອີກເດືອນ ອີ່ງລັກເຂັ້ມທີສອງ, ຫລັງມາແມ່ນຫ່າງກັນ ເຈັດເດືອນ ແລະອີກ ທຸກ ໘ ວິດປັດກວ້າງ.

ຫາລື່ອາໄສໃໝ່ -

ມີ 3 ແບບ :

ຮັກສາຢູ່ເຈັບໄຂ້ ← { 1) ກະນົດທີ່ຊຶມ - ຜົນໄພຢູ່ເຈັບໄຂ້ແດງ.
2) ກະນົດທີ່ສວຍ - ຢູ່ເຈັບໄຂ້

ຢູ່ເຈັບໄຂ້ ← { 3) ກະນົດທີ່ສວຍ - ໜັງເປັນແລະ ກະນົດທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້

* ການຮັກສາທີ່ຊຶມຂອງກະນົດທີ່ຊຶມແລະກະນົດທີ່ສວຍ
ແມ່ນການຮັກສາຢູ່ເຈັບໄຂ້. ຈຸດປະສານແລະຈຸດປະສານທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້
ຈຸດປະສານທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້ມາມີລັກສະນະທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້.

aspirin ທີ່ແກ້ປາດ ລາມເຈັບໄຂ້ແລະຊ່ວຍປັບເຄື່ອງປາດ.

ຖືກລັດຖະທຳມະນູນແລະລັດຖະທຳມະນູນ:

1) ບຸກກັດ - ບໍ່ຄືແກ້ປາດ - ຈຸດປະສານທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້.

2) ຕອດ - ຂົບ - ບາງເທື່ອຊ່ວຍແກ້ປາດ.

ເຈັບໄຂ້ມາຈາກ ເຈັບໄຂ້ທີ່ຊຶມຢູ່ເຈັບໄຂ້.

3) ຖືກລັດຖະທຳມະນູນ - ຢູ່ເຈັບໄຂ້ (ໃຈກວ້າງ)

ຕ້ອງລະມັດລະວັງຢູ່ເຈັບໄຂ້ ຖືກລັດຖະທຳມະນູນຢູ່ເຈັບໄຂ້.

IMMUNIZATION CHECK LIST TO PROTECT YOUR CHILD'S HEALTH

CHECK YOUR RECORDS NOW

You should check now to make sure your youngsters have been immunized against the following dangerous childhood diseases:

POLIO
MEASLES
MUMPS
RUBELLA (German measles)
DIPHTHERIA
TETANUS (Lockjaw)
PERTUSSIS (Whooping cough)

Why should you check? Because many preschool children have missed one or more of their immunizations against childhood diseases. These children face a needless risk of serious illness and devastating, perhaps fatal, complications.

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
 DIVISION OF COMMUNICABLE DISEASES

RECOMMENDED IMMUNIZATION SCHEDULES

Recommended Schedule for Infants

Age	Vaccines
2 mos.	DTP, TOPV
4 mos.	DTP, TOPV
6 mos.	DTP
15 mos.	Measles, mumps, rubella (MMR)
18 mos.	DTP, TOPV
4-6 years	DTP, TOPV
14-16 years	Td (every 10 years)

Recommended Schedule for Children Not Immunized in Early Infancy

Time Interval	Ages	
	under 6 years	6 years and older
1st visit	DTP, TOPV	Td, TOPV
Enter. after 1st visit)		
1 mo. later	Measles, mumps, rubella (MMR) 15 mos. or older	Measles, mumps, rubella (MMR)
4 mos. later	DTP, TOPV	Td, TOPV
6 mos. later	DTP	- - - - -
10-16 mos. later or preschool	DTP, TOPV	Td, TOPV
14-16 years	Td (every 10 years)	Td (every 10 years)

TP - Diphtheria and Tetanus Toxoids and Pertussis Vaccine Adsorbed.

d - Tetanus and Diphtheria Toxoids Adsorbed (for adult use).

OPV - Trivalent Oral Polio Vaccine.

DON'T PUT IT OFF

Many children are not immunized until they approach school age. This leaves them susceptible to disease at a time when they are most vulnerable - most of the diseases are likely to strike young children and the consequences are often most severe in this age group. If an epidemic started, it could spread quickly among these unimmunized preschool children. That is why it is essential that children be immunized early in life.

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
 DIVISION OF COMMUNICABLE DISEASES

IMMUNIZATION CHECK LIST TO PROTECT YOUR CHILD'S HEALTH

All preschool and school-age children should be immunized against polio, diphtheria, pertussis (whooping cough), tetanus, measles, mumps and rubella. Please complete the form by entering the dates on the lines below for each immunization your child has received. If you are not absolutely certain about any of them, consult your physician, local health department or school nurse and ask them to check their records.

If any lines are blank, you should contact your physician, local health department or school nurse for assistance in obtaining the immunizations needed for your child.

Child's Name _____	Birth Date _____				
	1st	2nd	3rd	4th	5th
DTP	_____	_____	_____	_____	_____
Polio	_____	_____	_____	_____	_____
Measles	_____	(only one immunization)			
Mumps	_____	(only one immunization)			
Rubella	_____	(only one immunization)			

Rev. 5/78

- Nausea: ຟຸ້ມທ້ອງຟຸ້ມອາກາມຟາກຮ້າກ

- vomit: ຮ້າກອອກມາ

- itch: ກັມ

- dizzy: ອົ່ງວຽນ

- faint: ເປັນລົມ

- injury/wound: ວັນຫລາຍ/ບາດແຜ

- cut: ຕັດ

- scratch: ຂູດ

- burn: ໄໝ້

- sting: ຕອດ

- bite: ກັດ

- menstruation/periods: ປະຈຳເດືອນ/ຮະຍະເວລາ

- pregnant: ຕັ້ງທ້ອງ, ມີລູກ

- contraceptive: ຄຸມກຳເນີດ

- abortion: ເກີດກ່ອນກຳເນີດ, ການແບັງຄູກ

- miscarriage: ຄວາມພິດພາດ

- to nurse: ເກ່ງນາງພາບາມ

- in labor: ດິນທ້ອງທົດລ່ອງ

- Symptoms: ອາກາມ

- Infection: ຝືນກາຕິດຕໍ່

- Analgesic: ປວດ

- Tranquilizer: ຢາມອມຫລັບ

Sedative: ຢາບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ

- virus: ເຊວໄວຣັດ

- bacteria: ເຊວຝືນກາແບກເຕເຣຍ

- narcotic: ຢາສະຫລົບ

- Antibiotic: ຢາປ້ອງພາດ

- dosage: ຢາປະຈຳວັນ

- Cell: ຝືຕເຊັມ

- Chronic: ຝືນກາເຮັດຮັ່ງ, ເປັນເກັ່ງ

- antiseptic: ຢາຂັບເຊວຝືນກາ

ធានារ៉ាប់រង.

ធានារ៉ាប់រងប្រភេទនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៦៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ.

ធានារ៉ាប់រងនេះ:

1. Hospital insurance: រ៉ាប់រងថ្លៃបង់ប្រាក់ ក្នុងពេលដែលជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ.

2. Medical insurance: រ៉ាប់រងថ្លៃថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ.

ធានារ៉ាប់រងនេះបង្កើតឡើងសម្រាប់បុគ្គលិក ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់.

ធានារ៉ាប់រង.

ធានារ៉ាប់រងប្រភេទនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៧៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ (បុគ្គលិកស្រី) ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់.

ធានារ៉ាប់រងនេះ:

- ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ.
- ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ.
- ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ; ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ, ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ, ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ, ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ, ថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ.

ធានារ៉ាប់រងនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៧៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់. ធានារ៉ាប់រងនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៧៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់.

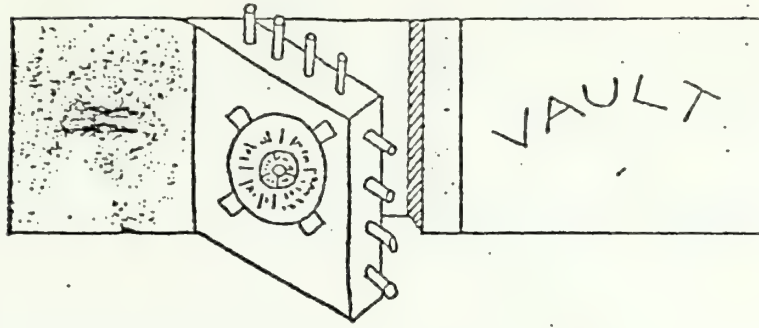
ធានារ៉ាប់រងនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៧៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់. ធានារ៉ាប់រងនេះគឺជាធានារ៉ាប់រងសម្រាប់បុគ្គលិក ៧៥ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ឬ បុគ្គលិកដែលបានបង់ប្រាក់.

VII. Banking

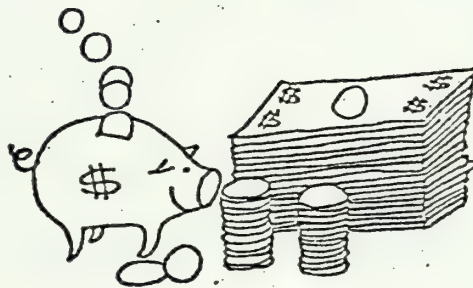
ທະນາຄານ.

A. Explanation of a Bank	104
ກາລະທັດທະນາຄານ.	
B. Explanation of a Check	116
ກາລະທັດທະນາຄານກັບເງິນເຊັກ	
C. Example of Uses of a Check	117
ຕົວຢ່າງການໃຊ້ເງິນເຊັກ	
D. Example of a Bank Statement	118
ຕົວຢ່າງລາຍງານທະນາຄານ.	
E. Budgeting Form	119
ຟອມການງົບປະມານ.	

ທະນາຄານແມ່ນຫຍັງ?
 ທະນາຄານແມ່ນບ່ອນທີ່ :



a. ນຸ່ງເງິນໂດຍປົວຄໄພ...



b. ທ້ອນເງິນ, ພ້ອມທັງໄດ້ລວກເບິ່ງ.



c. ຢືມເງິນກໍໄດ້.

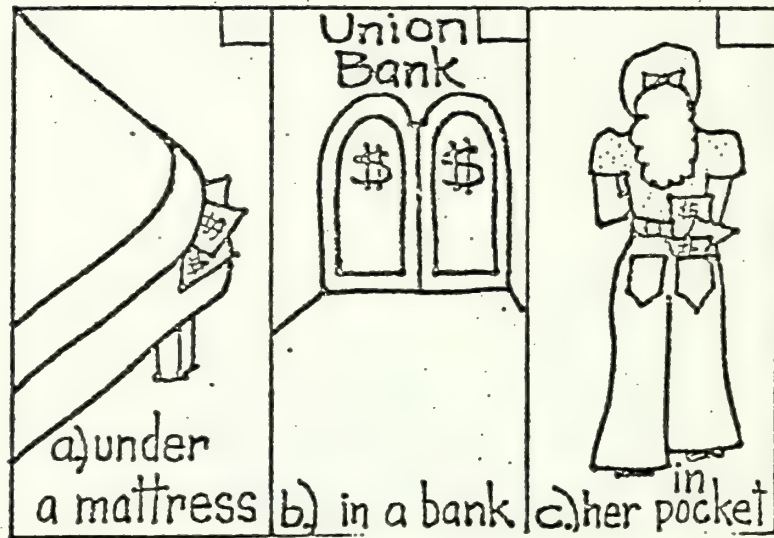
ທະນະ ຄາມແມ່ນພ່ອນທີ່ມີເງິນໂດຍປົກກະຕິ.

ບາງລາ Jean

- Jean ລາ ທ້າງາມ.

- ທຸກເດືອນລາວໄດ້ຮັບໃບເບັກເງິນ

- ລາຈະເອົາເງິນຂອງລາວໄດ້ພ່ອນໃດ?



- ໄດ້ແລ້ວ! ?

- ໃນທະນະ ຄາມບໍ່ ?

- ໃນຫຼັງ ສິ່ງລາວບໍ່ ?

Jean ຈະເອົາໄປໃບເງິນຂອງລາວໄປໄວ້ທີ່ທະນະ ຄາມ.

ທະນະ ຄາມແມ່ນພ່ອນທີ່ປົກກະຕິສໍາລັບການມີເງິນ.

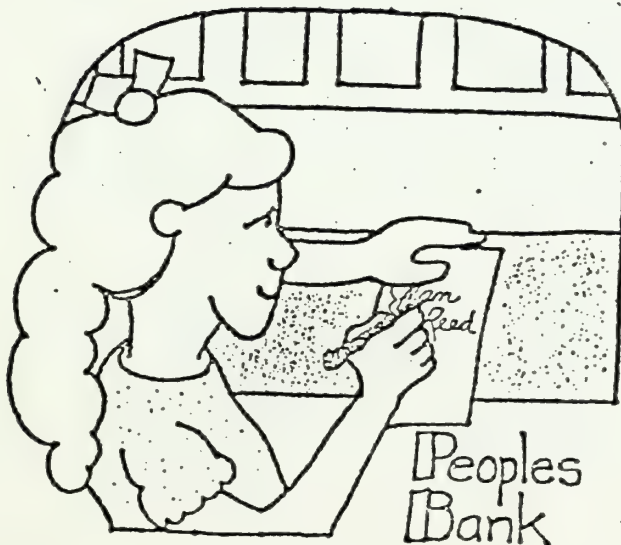
ໝູ່ ມະນຸດ
ພົວພັນເຊິ່ງກັນ

ໄຊນ ມີ ພົວພັນເຊິ່ງກັນໃນທະນະຄານ.

ຫລັງຈາກລາວໄດ້ຮັບເງິນເຊິ່ງກັນລາວ, ລາວກໍເວົ້າເງິນເຊິ່ງກັນນັ້ນໄປທີ່
ທະນະຄານ.

ທີ່ທະນະຄານ, ລາວໄດ້ຫລັງໃບເຊິ່ງກັນ (ລາວເຊິ່ງກັນຫລັງໃບເຊິ່ງກັນ)

No. 742
February 17, 1978
Pay to the order of <u>Jeon Reed</u> \$ <u>352.40</u>
<u>Three hundred fifty-two and 40/100</u> Dollars
<u>John D. Jones</u>
Ch. of Board of Perry Company

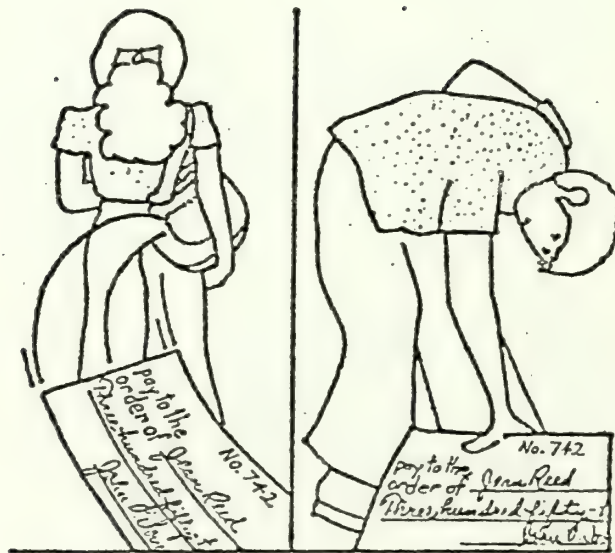


ໃບເຊັກນັ້ນກໍລ່າໄປໃຫ້ Jean .

ລາຈະບໍ່ເຊັ່ນໃບເຊັກນັ້ນຢູ່ທີ່ເຮວນ, ແຕ່ວ່າເຊັ່ນທີ່ທະນາຄານ.
ເປັນຫຍັງ ?

ກູ້ທາກວ່າລາຈະຢູ່ທີ່ເຮວນ ແລະ ມີໃຜຜູ້ຮູ້ເວົ້າໃບເຊັກນັ້ນໄປ,
ຄົນນັ້ນລໍາພາດເວົ້າໃບເຊັກນັ້ນໄປທີ່ທະນາຄານແລະ ກໍ ກວນ
ເວົ້າເງິນນັ້ນມາ .

ເຈົ້າຄວນເຊັ່ນໃບເຊັກຢູ່ທີ່ເຮວນ ຂອງເຈົ້າລະເມີ .



Jean ៧ ឆ្នាំ បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង។

Jean ទី ៣ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង និង ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង, ដូច្នេះ ទីក្រុង ប៉ារីស, បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស, ទីក្រុង ប៉ារីស បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង.

DEPOSITED WITH PEOPLES BANK <small>FOR CREDIT TO THE ACCOUNT OF THE DEPOSITOR</small>		<table border="1"> <tr> <td>CHECK NO.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DATE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AMOUNT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td></td> </tr> </table>		CHECK NO.		DATE		AMOUNT		TOTAL	
CHECK NO.											
DATE											
AMOUNT											
TOTAL											
DATE <u>Feb. 17, 1978</u>		<table border="1"> <tr> <td>352.40</td> </tr> </table>		352.40							
352.40											
NAME <u>Jean Reed</u>		<table border="1"> <tr> <td>TOTAL</td> <td>352.40</td> </tr> </table>		TOTAL	352.40						
TOTAL	352.40										

10433-0898:

បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង បង្កើតនៅ ទីក្រុង ប៉ារីស បារាំង Jean.



ປຶ້ມທະນະຄານ.

ທະນະຄານຈະຈັດປຶ້ມທະນະຄານໃຫ້ກັບ Jean.

Jean ຈະໃຊ້ເງິນເຊັກພວກນີ້ລ່າຍແທນເງິນຂອງລາວ (ຄ່າເຊັກໃຫຍ່, ຄ່າ
ນ້ອຍ...)

No. _____	19__	No. 599
To: _____	Pay to the order of: _____ \$ _____	
For: _____	_____ Dollars	
Balance _____	Peoples Bank _____	

Jean ຈະປັບທຶກໃບເຊັກຂອງລາວໂດຍການ ລຽນ ເລກໃບເຊັກ ແລະ ລາຍລ່າຍ
ແຕ່ລະເດືອນ. ກໍ່ດັ່ງນີ້ ລາວຈຶ່ງຄຳເງິນລາວລ່າຍ ຫຼາຍ ບົດບາດ ແລະ ຍັງເຫຼົ້າຫຼາຍ
ບົດບາດໃນໄປເງິນນຳກ.

ລາວຈະ ຕ້ອງກະ ມັດກະ ດຶງ ສຸດໂມງ ການລ່າຍ ຫຼາຍ ບົດບາດ ເງິນທີ່ລາວມາຈັດໄດ້.

No. _____	May 9 19__	No. 599
To: _____	Pay to the order of <u>Gas Co.</u> \$ <u>27.50</u>	
Balance _____	<u>Twenty-seven and 50/100</u> Dollars	
Deposit _____	Peoples Bank <u>Gas</u>	
Total <u>352.40</u>		
Withdrawal <u>-27.50</u>		
Balance <u>324.90</u>		

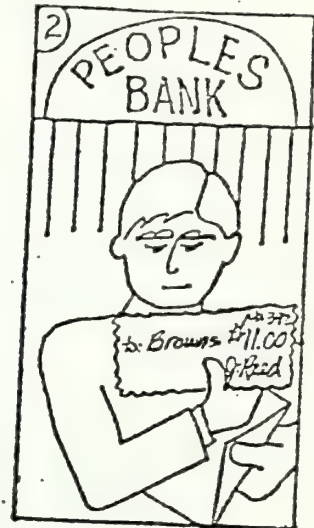
ທະນະຄານປັບທຶກ ລາຍລ່າຍຂອງ Jean ນີ້ ທຸກເດືອນ.
ທຸກເດືອນ, ເຂົາຈະສົ່ງໃບລາຍງານ ພ້ອມທັງບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ
ເງິນລາວ ຍັງເຫຼົ້າ ຫຼາຍ ບົດບາດ.

Bank Statement	
Peoples Bank	
Jean Reed's Account	
Balance	\$352.40
Checks	- 27.50
New Balance	\$324.90

ອັດຕາແບ່ງໃບເຊັກຂອງ Jean.



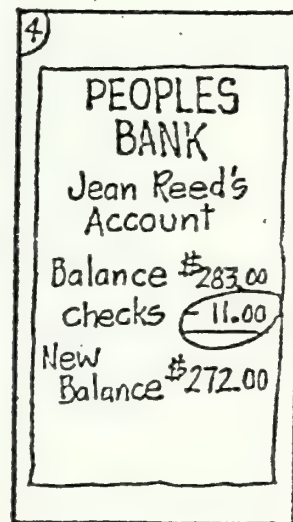
Jean ອັດຕາໃຢ່ງທີ່ ຈ້າມ Browns store.
ສໍາລັບຈາກຈາກລ່າຍໂດຍໃບເຊັກ



ຈ້າມ Browns store ຈະ ສົ່ງໃບເຊັກເຊັກ
ໄປທີ່ ທະນະດາມທີ່ ລາກຜ່າກຢູ່ນີ້.



ທະນະດາມລ່າຍໃຫ້ຈ້າມ Browns store
ຖວມເງິນຜ່າກຂອງ Jean ອອກ.



ທະນະດາມຈະ ອັດເງິນຜ່າກຂອງ
Jean ອອກ.

ທ້ວນເງິນຂອງເຈົ້າໄດ້.

ພ່ອນທີ່ທ້ວນເງິນໄດ້ໄດ້.

Jean ຕ້ອງການທ້ວນເງິນ. ລາເປີດພ່ອນທ້ວນເງິນທີ່ທະນະການ.

ທະນະການໃຫ້ ພ້ອມ ພ້ອມດີກັບລາ.

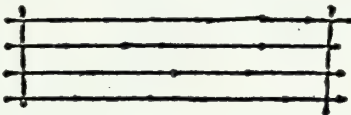
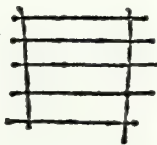
ທຸກເວລາ ທີ່ລາຕ້ອງການ ຝາກເງິນໃນ ພ່ອນທ້ວນເງິນຂອງລາ, ລາຈະຕ້ອງ

ເອົາພ້ອມດີກັບມາ.



ເງິນທີ່ຜູ້ກຳໄລ້ປະສານກັບທ່ານໄດ້ລວມເຂົ້າ

ທຸກ ໑5 ຝ, ອີງຕາມໜ້າທີ່ຂອງທ່ານ, ລວມເຂົ້າຈະເພີ່ມຂຶ້ນກັບເງິນທີ່ທ່ານ
ຜ່ານໄດ້.

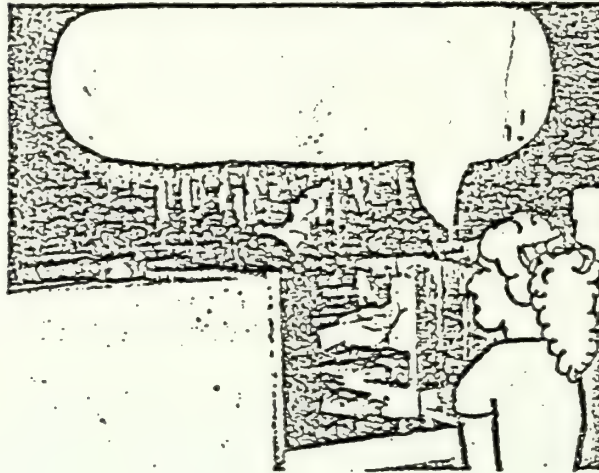
Passbook	Peoples Bank
Jean Reed	
	
1978-1979	
Deposited-----	\$250.00
Interest-----	+ 15.00
Total-----	\$265.00

Jean ເອົາໃບເຊັກ (ຫຼືເງິນສົດ) ມາກັດປ່ອມທີ່ທ້ອງເງິນຂອງລາວ.
 ລາວໄດ້ຊຸມໃສ່ແລ້ວໃນເສັ້ນຜາກເງິນ (deposit slip).
 ລາວເອົາໃບຄົມນັບເງິນປະຈຳທະນະການ:

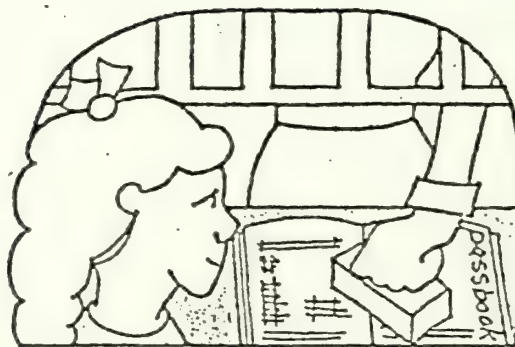
- ໃບຜາກເງິນ.

- ເງິນທະນະການ

- ເງິນຜາກ (ໃບເຊັກ ຫຼື ເງິນສົດ) ລາວຕ້ອງການຜາກໄດ້ປ່ອມທີ່ເກົ່າ
 ເງິນຜາກຂອງລາວ.



ຄົມນັບເງິນປະຈຳທະນະການຈະເອົາເງິນຜາກ ຊຸມລົງໃນປຶ້ມທະນະການ.



ທະນະຄານແມ່ນບ່ອນທີ່ເຈົ້າສາມາດຢືນເງິນໄດ້.

ເຈດ ຕ້ອງການຢາກຊື້ຈີດຕັ້ມນຶ່ງ.

ລາໄປທີ່ທະນະຄານແລະ ຖາມທັງໝົດກັບເຈົ້າເຮືອງການຢືນເງິນ.

ລາຕ້ອງການຢາກຢືນ \$ 300.

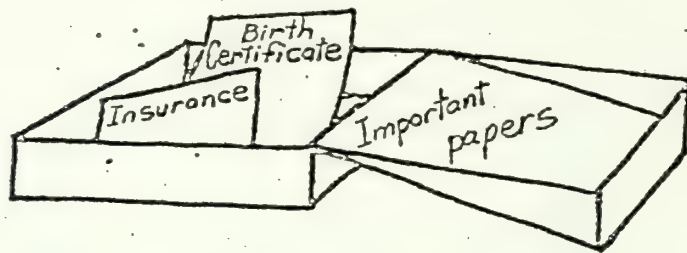
ເຈດ ຕ້ອງຈຳເປັນຕົ້ນທຶນ, ພ້ອມທັງໃຫ້ຄອກເບັ້ງ.

ຖ້າຫາກວ່າ ເຈດ ບໍ່ສາມາດລ່າຍໃຫ້ແກ່ທະນະຄານ,

ທະນະຄານກໍຈະຕ້ອງຍຶດຈີດຂອງລາ.



ທະນາຄານ ແມ່ນບ່ອນທີ່ເຈົ້າສາມາດມຸ້ມຂອງເງິນທີ່ຢືນຢັນ
 ເຖິງວ່າ ເອກກະສານສໍາຄັນ ແລະ ເຄື່ອງເພີດ.
 Jean ສາມາດເຮົ້າ " ກັບຄືນໄພ " ຕໍາລາກ \$ 6 ຕໍ່ປີ.



ຖ້າຫາກວ່າ Jean ມຸ້ມເອກກະສານສໍາຄັນໄດ້ທີ່ເໝາະ,
 ບາງທີ ໄພອາດຈະທໍາລາຍມັນໄດ້.

ເຄື່ອງເພີດເກັບໄດ້ໃຫ້ໝວນບາງເທື່ອອາດຖືກລັກໄປ.
 ເພາະສະນັ້ນທາງທີ່ດີ ຄວບເກັບມັນໄດ້ທີ່ທະນາຄານ.



ຊື່ຂອງເຈົ້າ

ລ.ດ

ເລກໂບເຊັດ

PAY TO THE ORDER OF BETH ELLEN CREAGER ↓
 DAY 19 1983 ↓
 53-7123 1
 2113
 \$
 Quincy Savings Bank
 QUINCY, MASSACHUSETTS 02118
 FOR 22712201 23 101757 0283
 10E214E1121

ຊື່ຂອງຄົນ (ຫຼັກຄຸນລັກ)
ກັບໃບເທບໂບເຊັດ
ຢູ່ນາງ.

ຈຳນວນເງິນທີ່ຂຽນເປັນ
ໂຕໜັງສື.

ຈຳນວນເງິນທີ່ຂຽນເປັນໂຕເລກ

ເລກຈຳໜ່ວຍໂບເຊັດຂອງເຈົ້າ
ລາຍເງິນຂອງເຈົ້າ

ប្រាក់បញ្ញើ ឬ ប្រាក់បញ្ញើ ផ្សេងៗ ។

BETH ELLEN CREAGER

No. 281

January 30 19 80

53-7123
2113 1

PAY TO THE ORDER OF Stop and Shop Supermarket \$ 25.00

twenty five dollars and 00 - DOLLARS

100

Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02159

FOR Beth C Creager

⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0281

ប្រាក់បញ្ញើ ឬ ប្រាក់បញ្ញើ ផ្សេងៗ ។

BETH ELLEN CREAGER

No. 282

January 21 19 80

53-7123
2113 1

PAY TO THE ORDER OF cash \$ 15.00

fifteen dollars and 00 - DOLLARS

100

Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02159

FOR Beth C Creager

⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0282

ប្រាក់បញ្ញើ ។

DEPOSIT TICKET

BETH ELLEN CREAGER

DATE _____ 19 _____

USE THIS TICKET FOR ALL DEPOSITS. ENDORSE ALL CHECKS. WHEN MAKING DEPOSIT, PLEASE PRINT OUTLINE ADDRESS.

Quincy Savings Bank
QUINCY, MASSACHUSETTS 02159

BILLS		COIN	
C	1		
H	2		
E	3		
C	4		
K	5		
S	TOTAL FROM OTHER SIDE		
	TOTAL		

53-7123
2113 1

LIST CHECKS SEPARATELY
IF ADDITIONAL SPACE IS NEEDED, LIST CHECKS ON BACK AND BRING TOTAL FORWARD

⑆211371230⑆ ⑈23⑈101757⑈ 0081



Quincy Savings Bank

1200 Hancock Street, Quincy, Mass. 02169

(617) 471-3500

ACCOUNT NUMBER	CYCLE	PAGE	STATEMENT DATE
23-101757-0		1	07 10 79

74

21
2
21
21
21

NOW ACCOUNT 23-101757-0

SUMMARY

PREVIOUS STATEMENT 6-09-79, BALANCE OF	574.75
10 DEPOSITS AND OTHER CREDITS TOTALING	1,573.56
20 CHECKS AND OTHER DEBITS TOTALING	1,691.69
ENDING BALANCE AS OF STATEMENT DATE OF 7-10-79	456.62

DATE	AMOUNT	BALANCE	TRANSACTIONS DESCRIPTION
6-11	78.37-	496.38	NOW CHECK 214
6-12	20.00-	476.38	NOW CHECK 211
6-13	300.00	776.38	NOW DEPOSIT
6-14	7.00	783.38	NOW DEPOSIT
6-14	87.00	870.38	NOW DEPOSIT
6-14	7.00-	863.38	NOW DEPOSIT CORRECTION
6-14	14.57-	848.81	NOW CHECK 219
6-14	18.65-	830.16	NOW CHECK 220
6-14	57.62-	772.54	NOW CHECK 218
6-14	83.33-	689.21	NOW CHECK 216
6-15	15.00-	674.21	NOW CHECK 221
6-19	260.00	934.21	NOW DEPOSIT
6-19	600.00-	334.21	NOW CHECK 222
6-21	80.00	414.21	NOW DEPOSIT
6-22	30.00-	384.21	NOW WITHDRAWAL
6-22	4.75-	379.46	NOW CHECK 223
6-22	20.00-	359.46	NOW CHECK 224
6-22	29.52-	329.94	NOW CHECK 190
6-26	220.00	549.94	NOW DEPOSIT
6-28	80.00	629.94	NOW DEPOSIT
7-02	2.14	632.08	INTEREST
7-05	354.42	986.50	NOW DEPOSIT
7-09	30.00-	956.50	NOW CHECK 227
7-09	249.00-	707.50	NOW CHECK 235
7-10	183.00	890.50-	NOW DEPOSIT
7-10	20.00-	870.50	NOW CHECK 229
7-10	62.69-	807.81	NOW CHECK 226
7-10	98.64-	709.17	NOW CHECK 233
7-10	250.00-	459.17	NOW CHECK 191
7-10	2.55-	456.62	SERVICE CHARGE

...

...

...

ການງົບປະມານເງິນ - ເງິນທັງໝົດໄປໃສ?

ບໍ່ເປັນທັງເງິນທີ່ເຈົ້າໜ້າໜີ້ໄດ້ເທົ່າໃດ, ມັນເປັນການຍາກຫຼືສະເໝີເພື່ອ
ເອົາໃຫ້ເງິນມາຮ່ວມກັນ. ຄວາມໂຊກຮ້າຍ ສ່ວນມາກຂອງພວກເຮົາແມ່ນເປັນ
ການບໍ່ພິຈາລະນາ ຄຳຖາມວ່າ ເງິນຂອງພວກເຮົາທັງໝົດໄປໃສ? - ຈົນກະທັ້ງ
ພວກເຮົາ ມີເຮືອງໃນຕົ້ນການເງິນ.

ໃນປະເທດສະຫະລັດອະເມລິກາ, ເມື່ອຄົນໃດເກີດເຮືອງໃນຕົ້ນການເງິນ
ຂອງເຂົາເອງ, ເງິນໃຊ້ລ່າຍຫຼາຍຢ່າງຮ່ວມຮ່ວມມາໂດຍບໍ່ມີຄວາມເຫັນວິກເທັດໃຈ!
ແຕ່ລະຄົນ, ບໍ່ເປັນທັງເງິນທີ່ໜ້າໜີ້ໄດ້ໜ້ອຍ, ທີ່ທັງເພື່ອຮັບຜິດຊອບ
ສຳລັບ ຄ່າໃຊ້ລ່າຍຫຼາຍຢ່າງ ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ!

ຜູ້ສຳຄັນຫຼາຍ ເພື່ອຈັດຈຳໜ່ວຍ ແລະ ເພື່ອຕາຕາໝາຍຄືກັນ (ຄືກັບລ່າງໜ້າ)
ທຸກໆ ຄ່າໃຊ້ລ່າຍບາງທີ່ເຈົ້າໜ້າໜີ້ ມີ ມວນເລກຄົດແລະ ປະຫຍັດເງິນສຳລັບລ່າຍ
ຄ່າໃຊ້ລ່າຍພວກມັນ (ນັ້ນມັນສຳລັບໜ້າໜ້າໜ້າ, ການສຶກສາຮ່າງກາຍ,
ອື່ນໆ ອີກ...).

ທີ່ກະໂລ້ລ່າງໜ້າໃນປະເທດມື້, ເຈົ້າຕ້ອງງົບປະມານເງິນຂອງເຈົ້າ. ແມ້ແຕ່
ຖ້າທາງກ່າວ ເຈົ້າໄດ້ຮັບ ເງິນຈາກທຸກສິ່ງເຄາະຮຽນມື້ - ເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບສຳລັບ
ສາມປີເທົ່າມັນ (ບາງເທື່ອໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ).

ທັງຈາກສາມປີແລ້ວ ບໍ່ມີໃຜຈະໃຫ້ເງິນເຈົ້າໜ້າໜີ້ - ຄຶ້ງນັ້ນ ເຈົ້າຕ້ອງເລີ່ມ
ຕົ້ນ ເພື່ອກະຕຽມໄວ້ແຕ່ຮຽນມື້.

ຖ້າຫາກວ່າ, ມີສິດສິນ, ເຈົ້າຕ້ອງການຢາກມີຈິດເປັນຂອງຕົນເອງ, ເວັ້ນ, ປັດຊະຍາ
ພ້ອມ, ຊຶ່ງເຄື່ອງມືໃໝ່, ອັນນີ້. ເຈົ້າຈະຕ້ອງການໃຊ້ເງິນນັ້ນໃຫ້ ເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນ
ທ້ອນໄຫວໄວ້ ແຕ່ຄຽງມື້.

ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຕ້ອງການໃຊ້ເງິນຈາກທະນາຄານ, ເຈົ້າຕ້ອງສະແດງວ່າມັນ
ເຈົ້າມີເງິນຝາກຢູ່ພ້ອມແລ້ວ, ແລະມັນເຈົ້າແມ່ນ "ຜູ້ທີ່ມີໃຈກັດ"
(ໃບຜິດຊອບ, ຜູ້ທີ່ທົບເງິນໄດ້, ເຮັດວຽກໜັກ).

ກະຖມາໃຫ້ຈຳໄລວ່າ, ປະເທດນີ້ແມ່ນມີຢູ່ໃນຂັ້ນຕົ້ນຂອງ "ສະຖິຕິບາດຈຳເປັນ"
ຄຽງມື້. ມີໝາຍຄວາມວ່າ ເງິນໜັກຍິ່ງ (ຜູ້ທີ່ມີເງິນເລີຍ) ຈະໃຫ້ແກ່ຕົນສຳລັບ
ອາຫານ, ປະຊາສົ່ງເຄາະ, ອັນນີ້. ຈັບບາບຂອງເຈົ້າຄຽງມື້ໄດ້ຕັ້ງນິຕິໜາຍ ກ່ຽວ
ກັບວັນນີ້ ແລະເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ໃນຂັ້ນຕົ້ນ.

ທັງໝົດຂອງເຈົ້າ ຜູ້ຄຽງມື້ ທີ່ຈະມາແລະ ປະຢັດເງິນຂອງເຈົ້າ, ແມ່ນ
ຜູ້ທີ່ຈະສຳເລັດໃນວະບາດ.

1. ເພື່ອວາງແຜນງົບປະມານ, ທຳອິດເຈົ້າຕ້ອງເຮັດໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ຢ່າງແນ່ນອນວ່າ
ເຈົ້າຈະຈ່າຍເງິນຂອງເຈົ້າ ແຕ່ຕະຫຼອດ ຢ່າງໃດ. ບາງເທື່ອລາຍການຂອງເຈົ້າ
ຕ້ອງການເບິ່ງບາງຢ່າງຄືແບບນີ້:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1) ຄ່າຈິດ | 5) ເບິ່ງໃຊ້ເລນາ |
| 2) ເງິນຊື້ອາຫານທ່ຽງ | 6) ຊື້ອາຫານທາງມາດ |
| 3) ຢາສບ | 7) ຄ່າຊື້ເຄື່ອງມື |
| 4) ເຄື່ອງມື | 8) ຊື້ເຄື່ອງມືສອບໃນຖານະບາດ. |

ເຈົ້າຕ້ອງການຄິດເຖິງຄືກັນວ່າ ຈະຈ່າຍຄ່າທັງ (ຜູ້ທີ່ຈ່າຍຄ່າອື່ນໆ). ເຈົ້າຕ້ອງຈ່າຍ
ປະຈຳເດືອນ

1) ຄ່າເຊົ່າເຮືອນ

ຂ) ຄ່າໂທລະສັບ

໓) ຄ່າໄຟຟ້າ

4) ຄ່າແກ້ໄຂ

5) ຄ່ານໍ້າມັນ

6) ວັດຖຸອື່ນ.

ໃຫ້ເຕັບໄລ່ຄົມສມຽວ ຄ່າຈ່າຍອື່ນໆ ນັບ ບາງເທື່ອ ເຈົ້າອາດ ເບິ່ງຂ້າມໄປ:

1) ຄ່າຊັກແທງ

ຂ) ເອງພັບສໍາລັບໝູ່ເພື່ອນ

໓) ກິນຢູ່ຄົນອື່ນອາໄສ

4) ຄ່າອາໄສຢູ່ນັ້ນຕ່າງໆ

5) ຝາກເງິນ.

2. ຄຽງມີກົບປະມານວ່າ ເຈົ້າຈະ ທຽບໃນທຸກໆ ຢ່າງ.

3. ຕໍ່ໄປເຈົ້າ ຕ້ອງເພີ່ມເຕີມ ລາຍໄດ້ທຸກເດືອນທີ່ເຈົ້າໄດ້ຮັບ.

1) ປະຊາສົ່ງເສີມ

ຂ) ເສັ້ນຊື້ອາຫານແທນເງິນ (Food Stamps)

໓) ເງິນໄດ້ຈາກ CETA.

4. ຕິດຕາມຄືກັນ ສໍາລັບຈໍານວນເງິນທີ່ແມ່ນອບເພີ່ມໄປເຈົ້າເຮົາໄດ້ໃນທະນາຄານເພື່ອຝາກໄວ້.

5. ກົບປະມານເອງເຈົ້າໄດ້ເຮັດໜັງ?

6. ຄຽງມີຕົກລົງໃຈຄືກັນແປວ່າ ແມ່ນທຽບຄືຈໍານວນເທື່ອທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກໃນທຸກສິ່ງຢ່າງ.

នាយិកា, ប្រធាន, កេរ្តិ៍ឈ្មោះ

သမ္မာသိက္ခာစာ
၁၀၀၀

នរោត្តម ធីតា

5)

ឲ្យដឹងថា :

តាមលំដាប់ដំណើរការ ២២ កិច្ចការ ២៤ ទំព័រ ១១.

ਨਾਮ ਦੇਵੀ ਦੇਵੀ: ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ .

22
2000

ឈប់ឈប់៖ ឯងតើចង

၂၀၁၇

5

ငါ့ဆုံးမချက်၊ ငါ့ဆုံးမချက်၊ ငါ့ဆုံးမချက်။

၂၅၁၇၇

२७०२७.

ສາມຫ້ອງໜຶ່ງ

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ର କୌଣସି ନୁହେଁ ।

(5)

နာမသတ္တုလ ခွဲခြားမေးခွဲပါ။

ក្រុមប្រឹក្សាភិបាល រដ្ឋបាល ឧត្តមស្រីសោយ.

၂၅၂

၆၂။ ကုသက

ရန်သူပစ္စည်း

နာမပညာ

ဘုံ၊ နဂါး၊ လူ၊ သတ္တဝါ

ထပ်၍ ၂၃ ရက် ၆၆ နားစာသင်ပို့ခဲ့ရ၏။

သော သတ္တိရှိမည်။

ឡើងដំបូង និង ឡើងទី២ ឡើងទី៣

ff

ដើម្បីសម្រាប់ការងារនេះ គឺជាឯកសារយោងទៅលើការងារនេះ គឺជាឯកសារយោងទៅលើការងារនេះ គឺជាឯកសារយោងទៅលើការងារនេះ Form ទី ១០០

Form ទី ១០០ ១

VIII. Transportation

ການລັບຈັບໄປມາ .

- A. Using Public Transportation in Boston and Greater Boston 125
ການໃຊ້ ການລັບຈັບລາຄາລະເມີນໃນເມືອງ Boston ແລະ ຕົວເມືອງ Boston.
- B. How To Get A Driver's License 131
ເກັບແຜນໄດ້ຈິງຈະໄດ້ໃບຂັບຂີ່.
- C. Transit Telephone Numbers 132
ເລກໂທລະສັບ ຂອງ ການລັບຈັບທາງ .
- D. Types and Prices of Transportation 134
ຕົວຢ່າງ ແລະ ລາຄາ ຂອງ ການລັບຈັບໄປມາ .

ຈະທ່ອງທ່ຽວປ່າໂຄດໃນ Boston ແລະ Massachusetts
ຢູ່ຮົດໄຟຟ້າຕໍ່ຕົນ, ຮົດບັດ ແລະ ຮົດໄຟ

ເລີ້ມທາງຮົດໄຟຟ້າຕໍ່ຕົນໃນເມືອງ Boston ເຮັດຂຶ້ນ 4 ທາງ: ສີ່ຟ້າ, ສີ່ຟ້າໂພກທາງ, ສີ່ແຄງ ແລະ ສີ່ຊາງໂພດທາງເສັ້ນວອກໄປທາງນອກຕັ້ງແຕ່ເຂດໃນເມືອງ, ບ່ອນທີ່ໄປທາງພົມຄົນໃນຮົດໄຟ ທາງນອກຂອງເຂດເມືອງ, ບາງເສັ້ນຢູ່ໂຄດຕົນບາງເສັ້ນໄປທາງກຸມພະດາບ ແລະ ບາງເສັ້ນແມ່ນແລ່ນຂຶ້ນ.

ເລີ້ມທາງວັງເຖິງຕົວທຳລາຍຊື່: ທີ່ນີ້ "ຮົດໄຟ" ຮົດໄຟຟ້າຕໍ່ຕົນ "ຮົດຄ່ວນ" ທີ່ຊຶ່ງຍ່າງວ່າ "T" ທາງວອກໄປຮົດສາຍສີ່ຊາງແມ່ນຮົດລາງໄຟຟ້າ ອັງເຖິງເລື້ອຍໆເທົ່າກັບລົດລາງໄຟຟ້າ "ຮົດປະຈຳທາງ" ທີ່ເລີ້ມຍ່າງວ່າ "ຮົດ" ຮົດໄປທີ່ Huntington Avenue ໝາຍເຖິງຮົດສາຍສີ່ຊາງ ຮົດລາງໄຟຟ້າ ເສັ້ນ Arborway ເຖິງ Huntington Avenue ສະຖານສູນສູນມາຫາລູກສຳລັບກຸມພະ) ສະຖານ ທີ່ນີ້ເຂດທີ່ບໍ່ມີປັ້ນຢູ່. ສະຖານຕາມທາງນີ້ ແລ້ວ ໝາຍຕົວຕົວທຳມັງສື່ "T"

ທາງໃນ " ແລະ ທາງນອກ " ແນວຄວາມເຫັນທີ່ສຳຄັນຢ່າງ ເມື່ອເວລາຮົດ MATA ທາງໃນ " ອັງເຖິງທາງຮົດໄຟຟ້າຕໍ່ຕົນ, ຮົດໄຟ ທີ່ຮົດລາງໄຟຟ້າ ມຸ່ງໄປໃນເມືອງ Boston ຕາມທາງນີ້: Park, Washington, State ແລະ ສະຖານ Government center.

"ທາງນອກ" ອັງເຖິງຮົດໄຟ ແລະ ຮົດລາງໄຟຟ້າ ມຸ່ງໄປທາງໃນເມືອງ ຮົດໄຟສາຍຄ່ວນ, ຮົດປະຈຳທາງ, ແລະ ຮົດບັດ ທີ່ຊຶ່ງໄປເລັກບອກປັ້ນ ສຸດທ້າຍຮົດໄຟຟ້າຕໍ່ຕົນສີ່ຊາງ, ການເລັກບອກຂອງຮົດປະຈຳທາງໄດ້ບອກຕົວທຳມັງສື່ ເທົ່າກັບການບອກ: "B - Boston college", "C - Cleveland circle", "D - Reverside", ແລະ "E - Arborway."

ຈົດໄພສິບຄໍາອີກເລີຍມາດຕະການ 4:50 ເມື່ອເຮົາ ແລະ 6:00 ເມື່ອເຮົາ . ຈົດໄພສິບ
ທ້າຍ ເລີຍມາດຕະການ 12:38 ເມື່ອເຮົາ .

ຕາມຈົດໄພອະທິບາຍຫຼາຍຢ່າງໂດຍທຸກເສັ້ນທາງໃນປັດຈຸບັນ ແລະ ພາຍໃຕ້ ສໍາລັບຄົນ
ເສັ້ນທາງຂອງ MBTA .

ພື້ນທີ່ທາງເປັນ MBTA ທ່າງເປັນທາງເປັນອາທິດໃນປັດຈຸບັນ:
ຈັບໄປ, ຈັບ: ຕົກເຖິງທະຫານທີ່ທາງເປັນສົງຄາມ, ຈັບເອກະຮາດ, ຈັບ
ມະກອນ, ຈັບເອກະຮາດ, ຈັບ: ແບງຄາມ 20 ປີ, ຈັບເອກະຮາດ .
ແລະ ພື້ນທີ່ເສັ້ນທາງ: ຈັບຈັບ, ຈັບເອກະຮາດ, ຈັບເອກະຮາດ

ແລະ ພາຍໃຕ້ ຕາມທາງທາງເປັນ MBTA ແລະ ພາຍໃຕ້ ຕາມທາງ, ແລະ
ທາງເປັນ ຈັບ ຕາມ Park Street ແລະ ທາງເປັນຈັບທາງເປັນ MBTA
ທາງເປັນ, 45 High St, ແລະ MBTA ຈັບ ຈັບທາງ, 50 High St
Boston ທາງເປັນ ຈັບ ຈັບທາງເປັນ (722-3200)

ຄ່າໂດຍສະເພາະ MBTA ກໍ່ເປັນຄ່າໂດຍສະເພາະສໍາລັບຈົດໄພ ຈົດໄພທາງ
ແລະ 50¢ ຫຼື (1Token) ທາງເປັນຈັບທາງເປັນ ຈັບ ຈັບ
50¢ ແລະ ຈັບທາງເປັນ Malden ແລະ ທາງເປັນ Oak Grove ທາງເປັນ
ທາງເປັນ ຈັບທາງເປັນ ຈັບ ຈັບທາງເປັນ ຈັບ ຈັບທາງເປັນ North
Quincy, Wollaston, ແລະ ທາງເປັນ Quincy . ທາງເປັນ Beyond
Quincy — Braintree ແລະ ທາງເປັນ Quincy Adams ແລະ
50¢ . ຈົດໄພສິບຄໍາອີກເລີຍມາດຕະການ ຈັບທາງເປັນ ຈັບ
ຈັບ ຈັບ ຈັບ ຈັບ ຈັບ ຈັບ ຈັບ Boston. Arborway,
Cleveland circle, ແລະ ຈົດ Boston college ຕາມທາງເປັນ
10¢ ທາງເປັນ ຈັບ ຈັບ ຈັບ .

ຮົດສາຍນີ້ແຕ່ງມີໜຶ່ງສິບຫົວໜ່ວຍ ແມ່ນຮົດປະຈຳທາງ ປີ່ແລ່ນຈົນສຸດເລີ້ມ
 ທາງທາງສາຍ ສີເປີດ ໃນສອງວ່າ ຮົດໄປໄດ້ຄົ້ນທຶນໜີ້ 4 ສາຍ
 ແລະ ເຮັດໃນເມືອງ ທັງໝົດ ເຈົ້າສາມາດຂີ່ຮົດປະຈຳທາງທາງສາຍຍົກ
 ເວັ້ນ Arborway ຍົກຕົວທີ່ Auditorium ແລະ ສະຖານ Kenmore
 ແຕ່ລະ Arborway ເທົ່າກັບຍົກ Prudential ແລະ ສະຖານ Symphony.
 ມີຫາກບ່ອນປ່ຽນ ຮະຫວ່າງທາງສະຖານ Park Street ຄິດຕໍ່ກັບສາຍສີຂຽວ
 ແລະ ສາຍນີ້ແຕ່ງ; Washington Street ຄິດຕໍ່ກັບນີ້ແຕ່ງ ແລະ ສາຍນີ້
 ມີໜ້າຫາກຈັກ, ແລະ ຄິດຕໍ່ກັບທາງຈັກໄປເຮັດສາຍສີຂຽວທີ່ Park Street

ສະຖານ State ຄິດຕໍ່ກັບສາຍນີ້ໜ້າຫາກຈັກ ແລະ ສາຍນີ້ຟັກ, ແລະ
 Government center ຄິດຕໍ່ກັບສາຍນີ້ຟັກ ແລະ ສາຍສີຂຽວ (ເບິ່ງສາຂາ 5 ໃນເມືອງ
 Boston)

ໃນການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຮະບົບຮົດລ່ວນແມ່ນ ຮົດບິດຂອງ MBTA ລົບໜີ້ທາງ
 ເສັ້ນ ທາງທັງແຕ່ໃນເມືອງ ຮົດບິດທາງຄົ້ນ ກຸ້ມກຳໜີ້ຮັບຜົນໃນເມືອງ
 ກຳໜີ້ຮັບໄດ້ທາງຄົ້ນໃນເມືອງ ແລະ ບ້ານນອກເມືອງ ຂະນະທີ່ຮົດຕໍ່ກັບ
 ສາຍອື່ນຢູ່ທາງອອກໄປຈາກຂອບເຂດເມືອງ, ຫຼືກຳໜີ້ຮັບໄດ້ພິເສດ
 ບ່ອນຈອດຮົດບິດ ເກືອບຈະບໍ່ມີບ່ອນຈອດ. ລ່ວນທາງກັບ "ບ້ານຈອດ"
 ໝາຍໄວ້ວ່າ "T" ໃນທາງທາງຟັກ, ແລະ ຫຼືຄື "Bus stop" ພົມເປັນທີ່
 ປັດສຸດທາງໃນທາງບ່ອນ) ບອກໃຫ້ຮັບບ່ອນຈອດຮົດບິດ ຄິດບສະເພາະ
 ແມ່ນບ່ອນຫວັງຂຽນຟັກບອກວ່າຢູ່ໃກ້ໆ ມີ ທາງສາຍ.

ບາງເທື່ອເຈົ້າຈອດໃນທີ່ເລື້ອຍໆ ໃນການພົບບ່ອນພັກຫຼືຈົດເມ ເປັນບາງ
 ກິ່ງຢູ່ຂ້າງທາງ. ຢ່າງໃດກໍຕົວ ຂຽນຢູ່ເທິງຈົດເມເອງ ບອກຢ່າງແຈ້ງເຈັ້ງໃຫ້ຮູ້
 ໄປເທິງ ບ່ອນຢຸດສຸດທ້າຍຂອງບ່ອນຈອດຈົດເມ, ແລະ ແມ່ນເວລາຫຼົ້ມ.

ຂໍ້ກຳລັງຂອງການທາງ: MBTA ທ້າວມມີຢູ່ 20 ຂໍ້ກຳລັງ ທັງແຕ່ 5 ໂມງເຖົ້າ
 ເຖິງ 5 ໂມງເຖົ້າ. ຢ່າງໃດກໍຕົວ, ໄປສູ່ໃນເຂດທາງກັບກະທ່າງສາຍຈົດເມ.

តើតាមវិធីគិតរបស់យើងមានតម្លៃប៉ុន្មានដែរ . ឧទាហរណ៍ Boston ក្នុង
ឆ្នាំ ១៩៩០ មានតម្លៃ ៤៥ ដុល្លារ បើយើងយកមកប្រៀបធៀបនឹងឆ្នាំ ២០០០ វានឹងមានតម្លៃ
១០០ ដុល្លារ (ឬ ២ ដុល្លារ) ។

ລາຍສະໝັກຈົດ Riverside ສ່າງໂດຍສາມາດບາດາງຢູ່ໃກ້ກັບຈົດໄດ້ແລ້ວ 25¢
 ແລະເລີ່ມຈະບໍ່ຕ້ອງຈ່າຍສ່າງໂດຍສາມາດພິເສດເມື່ອມີສາເຈົ້າ ສົງຄາກຈົດລາງໄດ້ມີ
 ສົງຄາກພົບວ່າກັບໂພດທິບ. ຢ່າງໃດກໍຕົກເມື່ອເວລາເຈົ້າຊື້ຈົດ Riverside ມີ
 ໄປທາງໃນເມືອງ Boston ກະທ່າງ Riverside ແລະທາງໄກ, ເຈົ້າຈ່າຍ 75¢
 (ເພີ່ມເຕີມເຖິງກາມໄປກັບສ່າງຈົດ \$1.00)

ຄ່າໃຫຍ່ສຳລັບຈົດເລກສຳລັບທຸກເສັ້ນທາງແມ່ນ 25¢ . ທາງໃຫຍ່ທີ່ຍາວທີ່ສຸດ
 ມີຄ່າເລີຍເລີຍແລະຈົດເລກເພີ່ມເສດ ມີຄ່າໃຫຍ່ສຳລັບທຸກເສັ້ນທາງແມ່ນ 30¢ ເຖິງ 1.00
 ສຳລັບເອົາໃຫ້ຄົບຖ້ວນ South End, Brighton, Allston, Brookline,
 The Fenway, Cambridge, ແລະເອົາເບື້ອງ Boston. ມີຂໍ້ກຳນົດ
 ໃຫຍ່ສຳລັບ 50¢ ທາງ: 722.5123 ສຳລັບລາຍລະອຽດໃນການແລະວ່າ.
 ຄ່າເອົາເບື້ອງທີ່ສຳລັບເອົາໃຫ້ແບບໃນທາງໃຫຍ່ສຳລັບເອົາ MBTA
 ແລະຈົດເລກເພີ່ມເສດ. Park, Ashmont, Oak Grove, ແລະ Harvard ແລະ
 ທາງ Brattle ອຸ່ມເພີ່ມເສດ.

MBTA ໃຈຢູ່ກາຍໃຊ້ຮັດ. ທີ່ MBTA ເຈົ້າໜ້າທີ່ ຊື່ວັດຊີງແລະ ເກັບເງິນກໍ່ "ໝາຍເຖິງ" ເຈົ້າໜ້າທີ່ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຕົກລົງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັບຜິດຊອບ ຈາກ MBTA ໃຈຢູ່ກາຍບໍ່ຈຳກັດ ອັນນີ້ເກັບເງິນແລະ ຈຳກັດ ຕາມທາງກາຍ ຢູ່ບ່ອນແມ່ນວນ. ເພີ່ມເຕີມ, ພື້ນທີ່ ບັດໄດ້ຮັບຜິດຊອບ New England Aquarium, Institute of Contemporary Art, ທີ່ Boston ແລະ Hancock Tower observatory. ຖ້າທ່ານເຈົ້າໃຊ້ຮັດ 7 ເດືອນ ຕະຫລົກ ເຈົ້າໜ້າທີ່ ລົດເກື່ອງ \$ 50.00 ທຸກໆ ວິນາຍະກິດພັດຊີງເຈົ້າ. ປັດສະນະກັບພັດຊີງເຈົ້າ ຕາມທາງ ສຳລັບການລະບົບ.

ບັດເບຣິນ 5 ຊັ້ນ ກ່ອນ ສິບເຄື່ອນ ທີ່ Washington Street concourse
ຮະທ່າ 8 ໂມງເຖົ້າ ແລະ 6 ໂມງແລງ . ຢູ່ແມ່ນຊື້ຢືນແມ່ນຊື້ສິນຄ້າ
ທີ່ຕັ້ງທີ່ນີ້ ສິນຄ້າສາຍດ່ວນ, ແຕ່ວ່າ ແມ່ນຮະທ່າ ຈົດເມ ທີ່ຮະທ່າ ຈົດ
ດ່ວນ ແລະ ຈົດເມ.

ຢູ່ແມ່ນຊື້ຢືນ: ແມ່ນຮ້ອງການພົດ MBTA ຈົດເມ ແລະ ຈົດໄພ, ແຕ່ວ່າ ຢູ່
ແມ່ນຮ້ອງການ ທີ່ ຮະທ່າ ຈົດໄພ ທຸກແຫ່ງ ທີ່ທາງເຂົ້າ ເປັນເຫຼົ່າ ທຸກໄດ້ ທ່ານ
ສະເພາະ 50 ¢ . ຖ້າຈົດ ແລະ ຜູ້ ສູງອາຍຸ ມີ ບັດ Senior citizen's ບາງເທື່ອ
MBTA ສໍາລັບຄ່າຈົດເບສາຍສົ່ງ ເຖິງຄ່າ . ທ່ານສາ "ເຖິງຄ່າ" 25 ¢ ຈົດເມ ທີ່ຈົດ
ໄພ ແມ່ນຊື້ສິນຄ້າສະເພາະ 10 ¢ . ບັດ Senior citizen's ຖ້າບໍ່ເປັນ
ຖ້າ Senior citizen's ຢູ່ MBTA ຢູ່ແມ່ນຊື້ຢືນ, ກ່າວ 50 ¢, ແລະ
ບາງເທື່ອ ຖ້າ ຢູ່ທີ່ Washington Street ກຸ່ມບຸກ ຮະທ່າ, ທຸກຮະທ່າ
8 ໂມງເຖົ້າ ແລະ 6 ໂມງແລງ ໂທ : 722-5438 ສໍາລັບສິນຄ້າ
ຄໍາແນະນໍາ .

ເອົາບັດອາບຸກຮ່າງ 12 ປີ ບາງເທື່ອ ຈົດ MBTA ເຊິ່ງເຖິງຄ່າໄດ້ທຸກເວລາ.
ບັດຢູ່ທຸກຈົດ ຢູ່ມະຫາຮະທ່າ ໂຮງຮຽນ ຊັ້ນສູງ ບາງເທື່ອ ຈົດ ເຊິ່ງເຖິງຄ່າ ແລະ ທີ່
ຊື້ ໄດ້ ແລະ ຜູ້ ແຕ່ທ່ານ, ກໍາລັດຖິ ສະເພາະ ການເທື່ອ ID's ແລະ ບັດ. ບັດ
ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ຖ້າ ສິດພິເສດ . ສົບຄະນາ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ .
ການບໍລິຫານ ສໍາລັບຄຸນລະກຸດ.

MBTA ສົ່ງຊື້ພິເສດ: MBTA ແມ່ນຮ້ອງຊື້ເຖິງຄ່າໄດ້, ຈົດການ ເອີ້ນວ່າ "The ride"
ກໍາລັດຖິ ທີ່ ທ່ານ ສົ່ງ ຈົດ ສະເພາະ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ທີ່ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ທ່ານ.
ຢູ່ມະຫາຮ່າງ 500 ຈົດ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ ສໍາລັບຄຸນລະກຸດ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ. ບາງຈົດ
ທີ່ສົ່ງຊື້ ບັດຈົດເມ) ບາງຢູ່ມະຫາຮ່າງ ສະເພາະ ຖ້າບັດຢູ່ມະຫາຮ່າງ ບັດ ຢູ່ມະຫາຮ່າງ
ຢູ່ມະຫາຮ່າງ. ເວລາເຖົ້າ, ເວລາທ່ານ ທ່ານໄດ້ ສົ່ງ ທ່ານ ໂທ : MBTA
ຢູ່ມະຫາຮ່າງ 722-5218 ສໍາລັບສິນຄ້າ ຄໍາແນະນໍາ.

MBTA ສົບປຸງບໍລິໄພ. ສົບປຸງບໍລິໄພທາງກຳມົດຈັບໃຊ້ຈົດໄພເຖິງ Greater Boston region. ຈັບໃຊ້ໂທ B & M ກາງຈົດໄພ, ເຈົ້າວິມາດສາມຂອງ MBTA. ສຳລັບ ທຸກສ່ວນທີ່ແມ່ນເສັ້ນທາງເຫຼັກກຳມົດຈັບໃຊ້ຫຼາຍ ຢ່າງຕອບເຊົ້າ ແລະ ຕອບ ເລງແລ້ວສົບປຸງ. ຈົດໄພຫຼາຍໆ ສ່ວນທີ່ແລ້ວເປັນຕົ້ນ ທ່າມ ທ່າມ ເຊັ່ນ ເມືອງ ມັດຊັກ. ຈົດໄພຜູ້ໄປທາງທິດເໜືອ ແລະ ທິດໃຕ້ ບໍ່ມີມອກເມືອງ ອອກເປັນ South station; ຜູ້ໄປທາງທິດຕະເວັນຕົກສູງເໜືອ ແລະ ເຈົ້າ ອອກເປັນ North station; ມີແຕ່ຜູ້ຈັດສົບປຸງເສັ້ນທາງ, MBTA ເພີ່ມທັມເຈົ້າ ທີ່ມີເກົ່າ. ໂຄງການຄົງມີຊັກ. ບາງຄັ້ງຮາງປຸງຫຼາຍ ເປັນຕາງາມຈັກໃຈ ທັງຖິ້ມພາກຫາງ. ຄຳແນະນຳໄດ້ຕິດຢູ່ທີ່ North ຫຼື South station ແລະ ປັດທັບເທບທີ່ທຸກ ສະຖານີ ມີຊັບ ບໍ່ຄ່າ ຕາງາມຈັກໃຈ ກັບ MBTA ຫຼື B & M ສຳລັບເພີ່ມຄຳແນະນຳ

Back Bay Station ຈະອີດ ຫຼາຍທີ່ປະທັບໆ ສ້າງທາງ ສາມສິມ້າໝາະ ສົ່ງໃຫ້. ທາງໃຕ້ຈົດໄພຈະໄປເຖິງ Dorchester, ກັບຢຸດຢູ່ທີ່ Uphams cross (Morton) Woodrow, Fairmount, ແລະ Readwill Station ກ່ອນຜ່ານ ເຈົ້າ.

ຈະທາງສ້າງທາງ, Hyde Park, Mount Hope, ແລະ Forest Hills Station ຈະອີດເພີດສົບ Needham branch.

ຖ້າຈົດໄພແທບສຳລັບ Needham ແລະ ຈົດໄພທັງແຕ່ South station ເຖິງ Back Bay ແມ່ນຜູ້ 9 ໂຕ : 722 - 3200 ສຳລັບຄາບສະຖາ.

ເພີ່ມຊັບໃຫ້ B & M ຈັບໃຊ້ສົບປຸງແຜນສຳລັບ Haverhill ແລະ Lawrence ທັງແຕ່ North station.

ເຈັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ໃບຮັບຂໍ້?

1. ໄປຄ້າຍຕົນເອງ ສະໜັກທີ່ 160 North Washington St. Boston, ດ້ານຈັມເກິ່ງກິ້ນສຸກ, ຕັ້ງແຕ່ 9 ໂມງເຊົ້າຮອດ 4 ໂມງແລງ ທີ່ໂທໂຟນທີ່:

The Registry of Motor Vehicles.

100 Nashua St, Boston.

ເລກໂທໂຟນ: 727-8331 - 727-3911.

2. ມີວາຍຸຢ່າງນ້ອຍ: 16 ປີ ແລະ ຕ້ອງການ ທະນິດທຸກ (ໃບລາຍເກັດ).

3. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າບໍ່ເຄີຍມີໃບຮັບຂໍ້:

- ໄປສະໜັກ ເພື່ອເລັ່ງເວົ້າໃບຮັບຂໍ້, ມີໄວກາດປັບມື.
ໃນເກລາມັນເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຄືທີ່ຂັບກັບຕົນທີ່
ໄດ້ໃບຮັບຂໍ້ແລ້ວ. ຄ່າສະໜັກ: \$ 2.00 (ຂ້ອນລ່າ)

- ແລ້ວເຮົາຈະເອົາປັ້ມຮຽນກົດຈະຕາຂອບ ທີ່ຂຽນໄວ້
ພາສາອັງກິດໃຫ້.

- ກ່ອນທີ່ໃບຈະມີຢູ່ບາດຈະພິດກຳໜົດ ຈະຕ້ອງສອບ
ຜ່ານສ່ວນຢ່າງ:

- ຂໍຂຽນ, ເຂົ້າວາດຈະມີຢູ່ທີ່ໃບ ພາສາ
ຂອງເຕເວງ ຄ່າສະໜັກ \$ 3.00
- ຮຽນຂັບ, ກັບ ຜູ້ສ່ວນທີ່ເຄົ້າພາສາອັງກິດ.
ຄ່າສະໜັກ \$ 10.00

ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າມີໃບຮັບຂໍ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນ ຂອງປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ ຈະຕ້ອງສອບ
ຜ່ານກົດໝາຍ ແລ້ວຈະຕ້ອງແຈ້ງໃບຮັບຂໍ້ ຂອງເຕເວງເປັນພາສາອັງກິດ.

- ມີໂຮງຮຽນສອນຂັບຈົດແຕ່ຄ່າຮຽນແບ່ງຫຼາຍ ຕະມານ \$ 10.00 ທີ່ຊຶ່ງໂມງ,
ແລະເຈົ້າຈະຕ້ອງຮຽນຢ່າງນ້ອຍ 10 ຊ.ມ ໂຮງຮຽນຊັ້ນສູງແບ່ງສອນສະໜັກ
ຮຽນໃຫ້ຂັບຈົດກັນ.

ເລກໂທລະສັບຂອງການເຄື່ອນຍ້າຍ

ໂທລະສັບເລກສຳລັບການຮ້ອງຂໍແນະນຳແລະແປບຕໍ່
ເວັບເສັ້ນແຕ່ວ່າຢ່າງບາດເຈັບ, ເລກໂທລະສັບ: ໖໑໖-໖໑໗

MBTA & Trains

MBTA ການເຄື່ອນຍ້າຍ ໗໑໑ - ໕໑໐໐
ສູ່ບາດເຈັບ ໑-໘໐໐ - ໕໑໑ - ໖໑໐໐
ບັນທຶກຄຳແນະນຳ ໗໑໑ - ໕໐໕໐
ຂໍ້ມູນການບັດ ໗໑໑ - ໕໑໑໘
ບັດ Senior Citizen's ໗໑໑ - ໕໑໑໘
ບາດເຈັບ / ສູ່ບາດເຈັບ ໗໑໑ - ໕໑໑໘

Call these numbers for schedules, information, and maps. Unless otherwise specified, area code is 617.

MBTA & TRAINS

MBTA

Schedules and Routes 722-3200
North Shore 1-800-328-6100
Recorded Information 722-5050
Pass Program 722-5218
Senior Citizen Passes 722-5438
Handicapped/Elderly Services 722-5123

AMTRAK

1-800-523-5720

B&M COMMUTER RAIL

Trains from North Station 227-5070, or
1-800-392-6099
Trains from South Station 482-4400, or
1-800-882-1220

BOATS

A. C. Cruise Line 426-8419
Bay State Spray & Provincetown 723-7800
Hy-Line 775-7185
Island Commuter Corp. 548-4800
Mass. Bay Lines 542-8000
Steamship Authority 1-800-352-7104

AIRPORT NUMBERS

Logan

Massport-Logan Information 567-5400
Airways Transportation 287-2981
C&J Limo 1-800-258-7111
Hudson Limo 245-5930

Bradley

Airfield Service Co. (201) 527-4919 (Hartford)
(201) 623-3271 (Bradley)
Central Conn. Limo (201) 562-3165 (Hamden)
(201) 623-0113 (Bradley)
Peter Pan Bus (413) 781-3320 (Springfield)

BUSES

ABC Bus (401) 353-2100 (Providence, R.I.)
423-5810 (Boston)
756-3247 (Worcester)
Arrow Line (203) 289-1531 (East Hartford, CT)
Barre Bus 886-4883 (Rutland, MA)
Berkshire RTA (413) 499-2782
Big W Trans. 881-4627 (Ashland)
Blanchard Bus 851-9863 (Towksbury)
Blue Line (203) 423-8455 (CT)
(413) 781-3320 (Springfield)
Bonanza Bus 423-5810 (Boston)
754-3247 (Worcester)
(413) 701-3320 (Springfield)

Brander Bus (401) 253-5799 (R.I.)
1-800-556-7218 (Outside R.I.)
Brockton Area Transit 580-1170
Brush Hill 436-4100
Canton & Blue Hill 828-5010
Cape Ann Transit 283-7816
Cape Cod Bus 775-5524 (Hyannis)
Cape Cod RTA 1-800-352-7155
Englander Bus 423-5810 (Boston)
343-3084 (Fitchburg)
Fitchburg & Leominster 343-6454
Franklin RTA (413) 774-2262
Gray Line 426-8800 (Boston)
756-4603 (Worcester)
Greenfield-Montague Transit (413) 773-9478
Greyhound 423-5810 (Boston)
754-3247 (Worcester)
(413) 781-1500 (Springfield)
H & L Bloom 822-6874
Holyoke Street Railway 532-6739 (413)
Hudson Bus—north of Boston 395-8080 (Medford)
Hudson Bus—south of Boston 828-5010
Interstate, Unda Bus Service 344-2231 (Stoughton)
Kinson Bus 465-8333 (Newburyport)
Longuell (413) 525-4571
Lowell RTA 851-4553
Marinel Bus 251-4901 (Cholmsford)
Merrimack Valley RTA (Haverhill) 374-7877
Merrimack Valley RTA (Lawrence) 686-9703
Michaud Bus 1-800-272-6711
M&S Bus 872-0772 (Frammingham)
Peter Pan Bus 482-6620 (Boston)
754-2611 (Worcester)
(413) 781-3320 (Springfield)
Pierce Transit (Dracut) 957-2016
Pioneer Valley RTA (413) 732-6248
Plymouth & Brockton 423-5810 (Boston)
775-5524 (Hyannis)
Rapid Transit Lines 846-0059 (Winthrop)
Ritchie Bus 393-3053 (Northboro)
482-6620 (Boston)
Southeastern Regional
Transit Authority 999-5211 (New Bedford)
672-6071 (Fall River)
Springfield-Agawam (413) 736-4616
Springfield Street Railway (413) 732-2161
Greater Taunton-Attleboro RTA (GATRA) 226-1102
Trailways 482-6620
Transit Bus 668-1530 (Norwood)
Travel Time 752-1717 (Worcester)
Trombly Bus 686-9703 (North Andover)
482-6620 (Boston)
U.Mass./Amherst Bus (413) 545-0056
Vermont Transit 1-800-451-3292
Vocell Bus 661-0202
Western Mass. (413) 584-6481 (Northampton)
Wilson Bus 632-3894 (Fitchburg)
Worcester RTA 756-8321

TRANSPORTATION



Airplane:

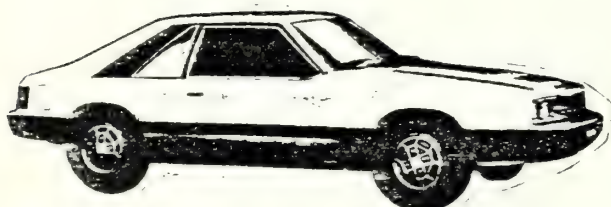
Boston/Washington: \$87.00 - 1 hour

Boston/California: \$349.00 - 6 hours

Bus:

Boston/Washington: \$48.80 - 7 hours

Boston/California: \$96.00 - 3 days



Car:

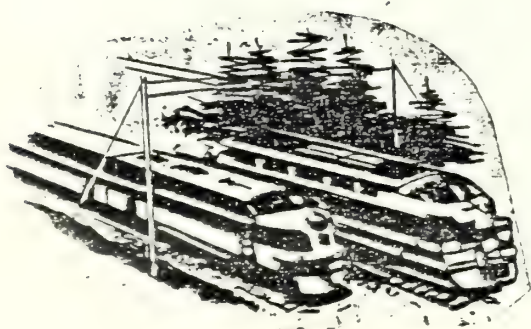
Boston/Washington: 9 hours

Boston/California: 6-7 days/10 hours daily

(You only pay for gas and tolls)

Bicycle:

Excellent mean of transportation, to get around your neighborhood. Good exercise and cheap.



Train:

Boston/Washington: \$47.50 - 9 hours

Boston/California: \$234.00 (Boston/Chicago/LA)

- 3 days.

IX. Telephone

ໂທລະສັບ.

- A. What You Should Know About Ordering A Telephone 136
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເລີ່ມຕົ້ນ ຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈໂທລະສັບ.
- B. Using The Telephone Book 138
ການໃຊ້ປຶ້ມໂທລະສັບ.
- C. Area Codes For The United States 140
ເລກເຂົ້າຮັດສໍາລັບປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ
- D. Local Phone Books and Localities Served 141
ປຶ້ມໂທລະສັບແຕ່ງທ້ອງຖິ່ນແລະພື້ນທີ່ທ້ອງຖິ່ນ.
- E. Tips When Dialing 411 142
ໂຮງເມືອງເລກ ໔໑໑.
- F. Tips When Taking A Phone Message 143
ໂຮງເມືອງເລກ ເວົ້າໂທລະສັບ
- G. 911 144
ເລກ ໙໑໑
- H. Emergency Telephone Numbers 146
ເລກໂທລະສັບເບື້ອງຕົ້ນ.
- I. Example of A Phone Bill 147
ຕົວຢ່າງເຟັ້ງລ່າຍເງິນຄ່າໂທລະສັບ.

1. ក្រុមហ៊ុន ត្រូវបានកំណត់ថា New England Telephone Company,
លេខវិមានស៊ីប 956-3000, ត្រូវបានកំណត់ថា ទីស្នាក់ការកណ្តាល ទីស្នាក់ការកណ្តាល.
2. គេបានកំណត់ថា គំរូ គឺជាគំរូធានា របស់ក្រុមហ៊ុន (cheapest model) និង ធុនសេវា
ថ្នាំថ្នាំ (cheapest service).
3. ដំបូងបំផុត ក្រុមហ៊ុនបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប.
4. គេបានកំណត់ថា ត្រូវបានកំណត់ថា \$ 22.50 ក្នុងរយៈពេល \$ 50.75 ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល
ប្រចាំថ្ងៃ.
5. បញ្ហាទីបី, គេបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង.
a. គេបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប (ប្រភេទទីបី ថ្លៃសេវា ៤ ថ្ងៃ).
b. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប និង ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប.
c. គេបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប.
d. គេបានកំណត់ថា.
e. គេបានកំណត់ថា.
f. គេបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង,
ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង, ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង (ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង).
g. គេបានកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង (ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង).
6. តាមការកំណត់ថា ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប:
a. "គេបានកំណត់ថា" ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប គឺ 20 message unit ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប
Boston/Boston. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប \$ 4.00. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ២៤ ម៉ោង
ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង គឺ 20 message unit, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប ២៤ ម៉ោង.
b. "គេបានកំណត់ថា" ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប គឺ 10.25 ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង.
ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប គឺ Boston/Allston/Brockline.
7. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប: ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប:
a. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប: ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប (ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប)
b. ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប: ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប (ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប, ថ្លៃសេវាវិមានស៊ីប)

2. ປະຕິບັດ: ຈາກຖ້ຳປ່າປູນ ມີ ສາຍພູນ : 10, ຖ້ຳປ່າປູນ ມີ ສາຍພູນ
 ມີ ສາຍພູນ : 10.

3. ສາຍພູນ

1. ສາຍພູນ ທີ່ມີ ສາຍພູນ ມີ ສາຍພູນ (617) : ສາຍພູນ
 (713).

2. ສາຍພູນ ທີ່ມີ ສາຍພູນ, ມີ ສາຍພູນ (617) ທີ່ ສາຍພູນ Salem,
 ສາຍພູນ Chelmsford = ສາຍພູນ (1) + (ສາຍພູນ 713).

3. ສາຍພູນ : ສາຍພູນ (1) + (ມີ ສາຍພູນ) + (ສາຍພູນ 713)

ສາຍພູນ ມີ 1 ສາຍພູນ ທີ່ ສາຍພູນ.

— ສາຍພູນ ທີ່ ສາຍພູນ : ສາຍພູນ ທີ່ ສາຍພູນ.

— ສາຍພູນ ທີ່ ສາຍພູນ : ສາຍພູນ ທີ່ ສາຍພູນ.

ກາບໂຊຊີ້ມໂທຣະສັບ.

ຊີ້ມໂທຣະສັບ ແມ່ນໄດ້ ມີ ມູນ ທຸກ ຫຼັກ ແລະ ອີກ ພື້ນ ແກ່
ໝົດ ທຸກ ຄົບ ຜູ້ ຊີ້ມໂທຣະສັບ.

ມັນ ມີ ຊີ້ມໂທຣະສັບ ໒ ຊະນິດ ອົບ ສະ ຂາວ ແລະ ອົບ ສະ
ເຫລືອງ.

ລາຍການອົບສະຂາວ. ແມ່ນລາຍການຊີ້ (ໂດຍ ບາມສະກຸນ)
ຂອງທຸກ ຄົບ ຊີ້ມໂທຣະສັບ, ຊີ້ຢູ່ ຂອງເຂົາ ແລະ ເລກໂທຣະສັບ;
ລາຍການອົບສະເຫລືອງ. ແມ່ນລາຍການຊີ້ ທຸກ ໜ່ວຍ ທຸກ
ກິດ ແລະ ສັບຊີ້, ຊີ້ຢູ່ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເລກໂທຣະສັບ.

ມັນມີ ຄວາມແຕກຕ່າງ ກັບ ກະທວ່າງ ອົບສະຂາວ ແລະ
ອົບສະເຫລືອງ ສຳລັບທຸກ ຫຼັກ ເມືອງ. ຢູ່ທາງໜ້າຊີ້ມໂທຣະສັບ
ມັນຈະເປັນລາຍການ ຂອງເມືອງ ຊີ້ມອົບ ແຕ່ລະເຂດ ຄວມຢູ່
ນຳ.

ຖ້າທາງກວ່າ ເຈົ້າ ບໍ່ ສາມາດ ພົບຢູ່ ຊີ້ມໂທຣະສັບ ທີ່
ເບິ່ງ ເທິງເລກ ເຈົ້າ ສາມາດໂທຣະສັບໄດ້ ທີ່ 411 C ບ່ອນທີ່
ຄົ້ນພົບນຳ). ແລະ ຄວາມ ສ່ວນ ກັບ ເມືອງ C Sommeville,
ແລະ ອື່ນໆ) ແລະ ອີກ ຄົບ (ທີ່ ທຸກ ກິດ) ຊີ້ ແລະ ຊີ້ຢູ່.

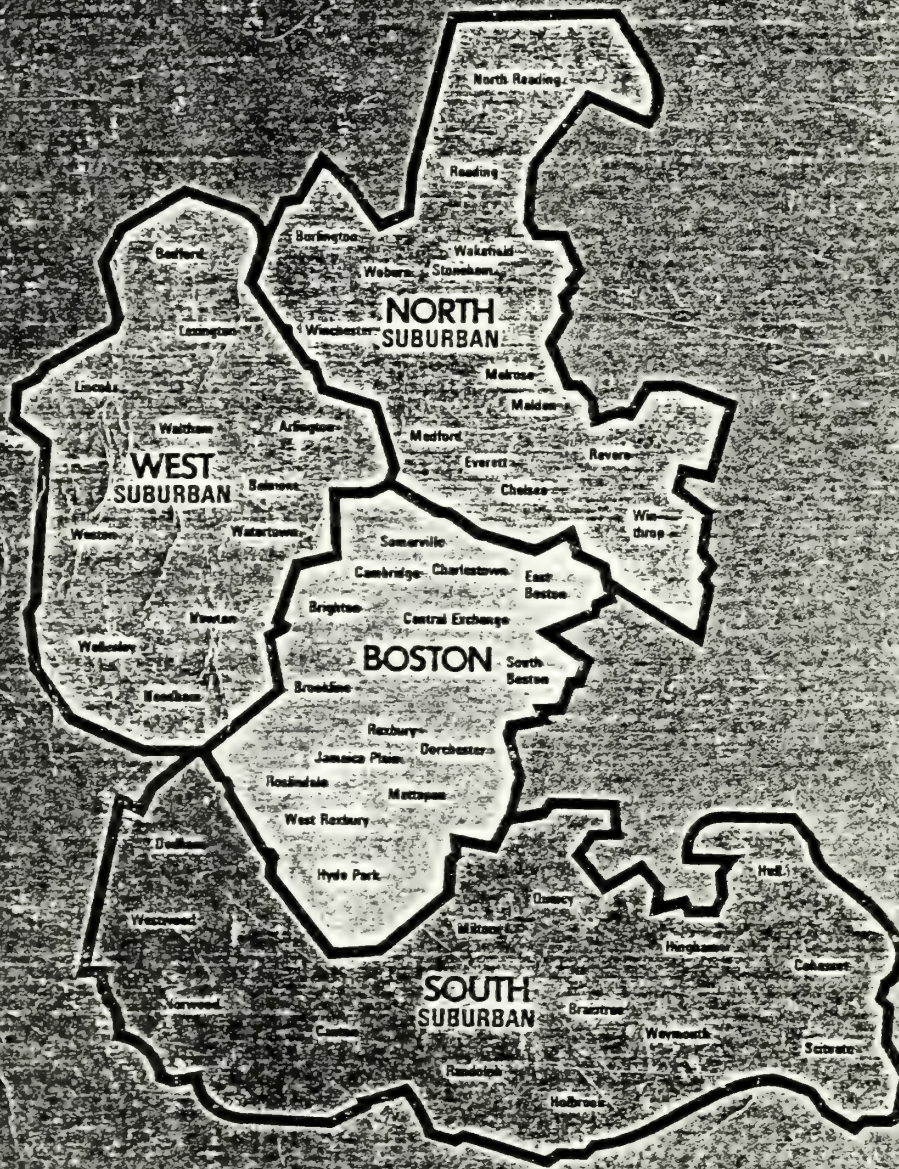
ຊີ້ ທີ່ ສາຍ ສະ ອີກ ເລກ ແກ່ ເຈົ້າ. ເຈົ້າ ບໍ່ ສາມາດ ສ້າງ ຖາມ
ຊີ້ ທີ່ ສາຍ ສຳລັບ ຊີ້ ຢູ່ ຂອງ ຄົບ ມັນ.

ພົບ ມາກາມເຈົ້າໂທລະສັບ 2 ກະບົດ ທີ່ເຈົ້າສາມາດເຈັດໄດ້
ເຂດທ້ອງຖິ່ນ ແລະໂທລະທາງໄກ. ແຫ່ງທ້ອງຖິ່ນ

ຄຳໂທລະສັບ ໝວຍ ທາຍ ແລະ ມີເລກ 7 ໂຕ (523-640)
ໂທລະທາງໄກ ກາລາແພງ ທາລາຍແລະ ຖ້າໂທລະທາງ ກາລາ
ກໍ ແພງ (1-695-4200) ອົມ Massachusetts ອົມ
1-401-223-5200 ອົມ Rhode Island 401 ແມ່
ເລກ "ເຂົ້າຮັດ" ແລະຖ້າ ທາກວ່າ ເຈົ້າໄດ້ໂທລະທາງໄກ ເ
ທ້ອງຖິ່ນ ແລະ 1 ກ່ອນ, ເລກເຂົ້າຮັດແລະ ສົງໝວຍເລກ
7 ໂຕ.

ລາຍການ ເລກເຂົ້າຮັດ ຢູ່ອົມທາງ ໜ້າອົມສະຖານ ອົມ
ເຈົ້າສາມາດໂທລະພາບ ຂໍ ຄຳແປະໄດ້ (401)

ເພື່ອໂທລະສັບ ຂໍ ຄຳແປະ ພໍ່ ສຳລັບ ເລກເຂົ້າຮັດ ເຂດ
ເຈົ້າສາມາດ ໝວຍ ເລກ 1 - ເລກເຂົ້າຮັດ - 552-1212.



Localities served by
white pages of each director

ARLINGTON	WEST
BEDFORD	WEST
BELMONT	WEST
BRAINTREE	WEST
BRIGHTON	WEST
BROOKLINE	WEST
BURLINGTON	WEST
CAMP BRIDGE	WEST
CANTON	WEST
CENTRAL EXCHANGE	WEST
CHARLESTOWN	WEST
CHELSEA	WEST
COHASSET	WEST
DEDHAM	WEST
DORCHESTER	WEST
EAST BOSTON	WEST
EVERETT	WEST
HINGHAM	WEST
HOLBROOK	WEST
HULL	WEST
HYC PARK	WEST
JAMAICA PLAIN	WEST
LEXINGTON	WEST
LINCOLN	WEST
MALDEN	WEST
MATTAPAN	WEST
MEDFORD	WEST
MELROSE	WEST
MILTON	WEST
NEEDHAM	WEST
NEWTON	WEST
NORTH READING	WEST
NORWOOD	WEST
QUINCY	WEST
RANDOLPH	WEST
READING	WEST
REVERE	WEST
ROSLINGDALE	WEST
ROXBURY	WEST
SCITUATE	WEST
SOMERVILLE	WEST
SOUTH BOSTON	WEST
STONEHAM	WEST
WAKEFIELD	WEST
WALTHAM	WEST
WATERTOWN	WEST
WELLESLEY	WEST
WESTON	WEST
WESTWOOD	WEST
WEST ROXBURY	WEST
WEYMOUTH	WEST
WINCHESTER	WEST
WINTHROP	WEST
WOBBURN	WEST

If you want additional copies of the directories serving Metro Boston, or if you received more than needed, please dial . . . 63940

ຊື່ ຮອງ ສຳລັບ ການ ຈັດໂທກະລັບ .

(ເມື່ອ ເວລາ ເຈົ້າໂທກະລັບ ກໍ ຄຳແນະນຳ - 411) .

- 1) ທ່ານ ອິດເຈົ້າ ດ້ວຍ ຊື່ ຊື່ ຮອງ ຜູ້ ນັບ (ຜູ້ ທຸກະກິດ) , ຜູ້ ນັບ ,
ແລະ ເມື່ອ ຮອງ ຜູ້ ຊື່ ຊື່ ເຈົ້າ ຈະ ເຈົ້າໂທກະລັບ ນຳ .

" ກະຖຸມ ຈັດ ເວກໂທກະລັບ ຮອງ ອົງ ທະຫວາ ສຳລັບ ວົງ
ຢູ່ Medford ຊື່ ເວກ ອື່ນ Edward Place . "

- 2) ເພື່ອ ຄວາມ ແປໂຈ ຈັດ ຊື່ ຊື່ ເຈົ້າ ແລະ ສິ ຊື່ ໂທກະລັບ ເພື່ອ ຊື່
ຈະ ຂຽນ ຄຳ ແນະນຳ ລົງ .

- 3) ຂອບ ຈັດ ຜູ້ ທີ່ ສຳຄັນ ສຳລັບ ລາວ / ເຂົາ ຊື່ ທີ່ ຈັດ

" ຂອບ ຈັດ ຫຼາຍ ຫຼາຍ " .

ໂຄງສ້າງສຳລັບການໃຊ້ໂທລະສັບ.

(၁၂) ကေ၊ ဧရာဝတီ၊ ၁၉၇၆ ခု၊ ၁၁ မတ် (၁၂)။

- 1) ព្រះបាទសីហនុវរ្ម័នទី៧ បានបង្កើតរាជវាំងឡើងវិញ។

[illegible]

- ຂ) ວະທີບາຍກ່າໝູ່ເຈົ້າມີພູວິໄລຢູ່ເທິງ. ແລະ
ທຸກມື້ເບິ່ງກ່າ ກູ້ທາກເຈົ້າ ລາມາດເອົາຂ້າວໄກ້ໄດ້.

" ឆ្ងល់ដើម្បីឲ្យដឹង ដោយឡែកពីការងារដ៏ធំដ៏សំខាន់របស់
ប្រជាជន ឆ្ងល់ដោយសារការងារដ៏ធំដ៏សំខាន់របស់ប្រជាជន " .

- [illegible]

- 4) ^{၁၂} သံသရာ ဘာပ စိပ်မင်းမာ ပျံ့ နှံ့ယာပ

[illegible]

໑.11 ແມ່ນຫຍັງ?

- ຫ້ອງການຕຳຮວດເລກສຳລັບຕຳຮວດຮັບໄຊ້ແມ່ນ໑.11, ງ່າຍ ເປັນພັນ
໐໕໕ ຕຳຮວດໄດ້ຮັບ, ຮັດຕັບເພິງ, ຫລືຮັດໂຮງທັມຮັບໄຊ້.
- ຄວາມໄຊ້ກຳໄລ, ຄົນອອກຈາກບັງຄັບເທື່ອຮູ້ຈາກ໑.11 ແລະເພາະສະນັ້ນ
ກໍຮັບໄຊ້ທີ່ເກີດໄດ້ຮັບ
- ເຮົາຕ້ອງການຈະບອກເຈົ້າກ່ຽວກັບຮັບໄຊ້, ເຮົາເຮັດວຽກງານແລະຈະເຮັດ
ວຽກງານສຳລັບເຈົ້າແຂວງໄທ. ກັບຫາກວ່າເຈົ້າໄຊ້ມັນຢ່າງໃດຕ້ອງ
- ໑.11 ແມ່ນເລກທີ່ເອີ້ນສຳລັບເຫດການທີ່ໄວທ່ານສຸດ, ເປັນໄປໄດ້ຕົວຕົນກັບ
ຕຳຮວດ ເມື່ອເວລາເຈົ້າຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຕຳຮວດ
ເຫດສຸດເລີ່ມທີ່ສຳລັບຮັບໄຊ້, ເຈົ້າຄວນເອີ້ນ໑.11.
- ໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າ ສຳລັບການຕົວຕົນຈາກຕຳຮວດ ເອີ້ນ໑.11
ສຳລັບຄຳຂໍຮ້ອງ, ສູນຂອງເຈົ້າຊັກ, ເຈົ້າເອີ້ນ໑.11
- ຮັບມື້ແມ່ນເຫດສຸດເລີ່ມອັນໜຶ່ງໄຊ້ກັບເລກນີ້
- ມັນແມ່ນຊາຍຄົນໜຶ່ງຢູ່ເທິງຫຸ້ນມີຮົບກວນຜູ້ສັ່ນລອນໄປມາເຈົ້າຄວນເອີ້ນ໑.11
ໄດ້ຄືກັນ ແມ່ນເຫດການສຸດເລີ່ມໄຊ້ໄດ້ເລກນີ້ຄືກັນ
- ເຖິງສະເພາະຄົນໃນຫ້ອງການ ຫລືຈະຂໍຄຳແນະນຳເຖິງຫ້ອງການໃຫ້
ໂທ: ໔47 - 4໔00
- ໑.11 ແມ່ນເລກເຫດສຸດເລີ່ມຄືກັນເພື່ອເອີ້ນຮັດໂຮງທັມຫລືເອີ້ນຮັດຕັບເພິງ

ຈະໃຊ້ຈຳນວນເລກໃດ

- ທຸກໆເວລາໃຊ້ຕິດຕໍ່ກັບຕຳຮວດຄືນທັງການ
- ຕຳຮວດຍາມ
- ຕຳຮວດເຂົ້າລາຄາຕະເວນ
- ຮົດໂຮງໝໍ
- ຮົດລັບເພັງ

ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຈຳນວນ

- ມາເຖິງແຕ່ລະຄົນ
- ໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ

- ເພື່ອຮັບໃຊ້ບໍ່ແມ່ນເຮັດໃຫ້ໂດຍທັງການຕຳຮວດ, Boston, ທັງການຮົດລັບເພັງ, ຫຼາຍສຸດພາບ ແລະຮົດຮັບໃຊ້ໂຮງໝໍເມື່ອເວລາໄປພັກຊົມເຊີຍຊຸມລື.

ຈຳນວນເຮັດວຽກແນວໃດ?

- ຕົວຢ່າງ: ລູກຂອງເຈົ້າຕົກພັກ

1 ໃຫ້ເສົາໝູນຈຳນວນ

2 ການຮ້ອງສຳພຽນຕອບ : ລາວເຮັດໃຫ້ທັງການຕຳຮວດຄືນ ແລະລາວເວງ

3 ສຳພຽນເວົ້າຊາວຊຸບັດເທດ ແລະປາກສະລັບເຖິງເທດສຸກເສີນແຫ່ງການແນະນຳຊາວຊຸບັດ

ເປົ້າໝາຍ: ສືບຕໍ່ເປັນຕົ້ນການສຶບຕໍ່ທີ່ເຈົ້າຄວນມີໃຈ
ໂຕຕົວ ຫຼື ໂຕຕົວສືບ.

ໂພດໂພດ
ທ້າວທ້າວ
ຈິດໃຈຈິດ } 911 ສືບຕໍ່ Boston/Cambridge/Brockline .

(ສືບຕໍ່ເປັນຕົ້ນການສຶບຕໍ່ທີ່ເຈົ້າຄວນມີໃຈ , ຫາກເຮົາບໍ່ມີໃຈ ມັນຈະເປັນຕົ້ນການສຶບຕໍ່)

ເປົ້າໝາຍ : 232 - 2120
ທ້າວທ້າວ :
ທ້າວທ້າວ : ທ້າວທ້າວທ້າວທ້າວທ້າວ Boston : 637-1234 .
ທ້າວທ້າວ : 956-1234

ທ້າວທ້າວ ທ້າວທ້າວທ້າວ :

- ເຈົ້າທ້າວທ້າວ : ທ້າວທ້າວ 411
- ທ້າວທ້າວທ້າວທ້າວ (617) : ທ້າວທ້າວ 1-555-1212 .
- ທ້າວທ້າວທ້າວທ້າວ (617) : ທ້າວທ້າວ 1-(ເປົ້າໝາຍສືບຕໍ່)
555-1212 .
- ທ້າວ "800" : ທ້າວທ້າວ 1-(800)555-1212 .

ការបង់ប្រាក់ទូរស័ព្ទ។



New England Telephone

YOUR TEL. NUMBER

727

MAY 20 1981

- *

PAGE 1

R03

YOUR NAME
ADDRESS

IF YOU HAVE QUESTIONS ABOUT THIS BILL, CALL 864 9950.

YOU HAVE THE RIGHT TO DISPUTE YOUR BILL. SEE REVERSE FOR DETAILS.

Please Return Enclosed Card When Making Payment.
Also, Please Bring Page 1 When Paying In Person.

TOTAL AMOUNT DUE

69.50



New England Telephone

Your tel. Number

727

MAY 20 1981

- *

PAGE 2

R03

TOTAL AMOUNT OF PREVIOUS BILL
PAYMENTS AND ADJUSTMENTS APPLIED
OUTSTANDING BALANCE BEFORE NEW CHARGES

101.99
101.99CR

.00

NEW CHARGES FOR PERIOD APR 21 THRU MAY 20

MONTHLY CHARGE
MESSAGE UNITS—62 UNITS AT .0929
ITEMIZED CALLS—SEE DETAIL
FEDERAL TAX
OTHER CHARGES AND CREDITS—SEE DETAIL
TOTAL NEW CHARGES—PAYMENT DUE BY JUL 6

20.55
5.76
42.41
1.38
.60CR

69.50

NEW BALANCE

69.50

Please Return Enclosed Card When Making Payment.
Also, Please Bring Page 1 When Paying In Person.

TOTAL AMOUNT DUE

69.50

LONG DISTANCE CALLS AND TELEGRAMS									
DATE	TIME	PLACE CALLED	AREA	TELEPHONE NO	R	MIN	AMOUNT	D	TELEPHONE NUMBER
0421	316P	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	5	194		Your Tel. Number
0422	721P	CONCORD MA	617	369 1584	B	4	42		
0423	1149P	BROCKTON MA	617	584 6458	C	7	91		
0424	923A	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	5	194		
0424	450P	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	4	158		
0424	520P	WASHINGTON DC	202	362 0025	G	1	32*		
0424	520P	WASHINGTON DC	202	625 3785	G	15	360*		
0426	430P	JEFFERSON NH	603	586 4373	H	3	44		
0428	416P	NEW YORK NY	212	997 3105	F	1	46		
0428	432P	WASHINGTON DC	202	632 0902	F	1	50		
0428	657P	DARIEN CT	203	655 4227	G	3	71*		
0503	540P	WASHINGTON DC	202	965 3970	G	1	32*		
0503	955P	WASHINGTON DC	202	965 3970	G	8	196*		
0504	950A	WASHINGTON DC	202	452 4600	F	1	50		
0504	951A	WASHINGTON DC	202	452 4650	F	4	158		
0504	955A	WASHINGTON DC	202	632 0902	F	1	50		
0504	957A	WASHINGTON DC	202	293 6400	F	2	86		
0504	959A	WASHINGTON DC	202	965 3970	F	3	122		

727

New England
Telephone

PAGE 1

SYMBOLS IN COLUMNS R & D ARE EXPLAINED ON REVERSE

LONG DISTANCE CALLS AND TELEGRAMS									
DATE	TIME A/P	PLACE CALLED	AREA	TELEPHONE NO	R	MIN	AMOUNT	D	TELEPHONE NUMBER
0504	853P	WASHINGTON DC	202	362 2939	G	18	430*		Your Tel. Number
0508	936A	NEW YORK NY	212	997 3105	F	1	46		
0510	556P	NEW YORK NY	212	741 0537	G	13	279*		
0510	1027P	BKLYN NYC	212	636 0579	G	2	50*		
0511	841P	WASHINGTON DC	202	234 0266	G	1	32*		
0513	722P	WASHINGTON DC	202	232 0266	G	2	55*		
0516	1234P	GLENDALE CA	213	956 7197	H	9	150		
0516	134P	SANTA ANA CA	714	542 7233	H	1	22		
0517	401P	LARCHMONT NY	914	834 5954	H	1	18		
0517	533P	LARCHMONT NY	914	834 5954	G	8	175*		
0517	924P	ESSEX MA	617	768 6426		10	124		
0519	301P	ST PAUL MN	612	641 2400	F	14	549		
0519	432P	ANN ARBOR MI	313	763 4597	F	2	89		
0520	804A	WASHINGTON DC	202	232 0266	J	4	246		

FROM EBOSTON MA 617 567 9542

New England
Telephone

TOTAL CALLS + TELEGRAMS

42 41 PAGE 2*

SYMBOLS IN COLUMNS R & D ARE EXPLAINED ON REVERSE

X. Employment

ວຽກງານ.

A. Characteristics of Employment in America	150
ລັກສະນະ ພຶ້ນຜິດ ວຽກງານໃນປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ	
B. Union and Non-Union Work	154
ງານທີ່ມີ ສະມາຄົມແລະບໍ່ມີ ສະມາຄົມ.	
C. Job Benefits	155
ຄ່າຈ້າງ.	
D. Social Security	158
ບັດ Social Security.	
E. Unemployment Compensation	160
ການທົດແທນການ ທຳວຽກງານ.	
F. Good Jobs For The 1980's	161
ການງານດີ ສຳລັບປີ 1980	
G. Looking For A Job	164
ການຊອກຫາວຽກງານ.	
H. Preparation for A Job Interview	167
ການກະຕຸ້ນ ສຳລັບການໃຫ້ ສຳພາດວຽກງານ.	
I. Explanation of A Resume	169
ການອະທິບາຍຂໍ້ ສະຫຼຸບ	
J. Suggested Career Options to Explore	170
ຄໍາແນະນຳ ວຽກ ການໃຫ້ ເລືອກເລືອກເພື່ອ ສຳຫລັດ.	
K. Job Socialization	172
ການງານທີ່ ເໝາະ ສົມທາງ ມາດຕະການສາມາດ.	
L. Understanding Income Tax	
ການ ເຂົ້າໃຈ ກັບ ລາຍໄດ້ພາສີ	
M. Example of A Pay Stub	
ຕົວຢ່າງ ການ ສະແດງ ເງິນເຊັກ. - 149 -	

1. ສັກສະນະພິເສດ.

ຢ່າງໃດ ສະພາວະເຈັບອະເມຣິກາ ແມ່ນ ບໍ່ຊຸກຊື່ ທີ່ຢັ້ງຢືນ ພ້ອມ , ບໍ່ຊຸກຊື່
ຈາກທຸກ ມຸມ ຂອງໂລກ ໄດ້ ພາກັນ ເຂົ້າມາ ພາຍໃນ ບົດເທດທຸກໆ .

ຄືນເຂົ້າມາຢູ່ທັງ ທິດໃຕ້ ທີ່ ເຂົ້າມາ ຢູ່ ຕັ້ງແຕ່ ເລີ່ມແຕ່ ສະເຫວງທາງສັງຄົມ
ງາມໃນຊີວິດ ສຳລັບ ເຂົາເຈົ້າ ແລະ ລູກ ຂອງເຂົາ ; ແລະ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບ
ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຄາມສ່ວນ , ຫ້າວຮັກສາ ແລະ ປັບປຸງ ເພື່ອ ຜົນ , ເພື່ອ
ສ້າງສາບົດຊຸກຊື່ ຊຶ່ງສ່ວນມາກ ມີ ຜົນງານງາມແລະ ສົມບູນ ພັ້ງຄັ້ງ ມີ ມີ .

ຄວາມດຳລາຍ ຂອງຄວາມຢູ່ປະເພດ ທີ່ຢູ່ໃໝ່ ທະຫວ່າງ ມື້ກ່ອນ , ແລະ ຄວາມ
ດຳລາຍໃຈຢ່າງຕັກແຕ່ " ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ມັນໄດ້ກາຍ " ຢູ່ ສ້າງສາລັກສະ
ນະພິເສດ ພ້ອມ ພັ້ງເປັນຢູ່ ເລີ່ມຕົ້ນ ໃນ ມື້ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ບົດເທດ ສະພາວະເຈັບ
ອະເມຣິກາ ເປັນທັງ ສິ່ງ ມີ ມີ .

ໂດຍສັມຊາດ ບາບ , ໂດຍຮັດຕາຍ ເພື່ອ ແລະ ໂດຍການຝຶກຫັດ , ຄົນອະເມຣິ
ກັນແມ່ນ ເປັນຜູ້ແກ້ໄຂພັນທາ ແລະ ຜູ້ຊອກຫາ ກາບແກ້ໄຂ ພັນທາ .

ປັບທາຍແມ່ນ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ທີ່ ເຊື່ອວ່າເປັນສິ່ງ ແຕ່ລະ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ເພື່ອ
ເປັນການຕໍ່ສູ້ . ເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ອາດ ຄຳກາບ ແກ້ໄຂພັນທາ , ແຕ່ລະ ເຂົາເຈົ້າ
ພາບຄວາມ ເພື່ອພົບ ສິ່ງທີ່ ເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ເລືອກ ເພື່ອ ຄຸມມະ ພາບ ມຸມມໍຣະ ຄົກ ທີ່ ຄົກ
ທອດມາ , ຄົນອະເມຣິກັນ ສະໄໝໃໝ່ ມີກາບ ເພື່ອພູມ ພັ້ງ ຢ່າງໃຫຍ່ໂຕ .

[illegible]

၁။ မေတ္တာရောဂါ၏ အဓိက အရင်းအမြစ်မှာ စိတ်၏ အညစ်အကြေး ဖြစ်သည်။
 ၂။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၃။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၄။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၅။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၆။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၇။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၈။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၉။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။
 ၁၀။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရန် အလေ့အထကို ပြုစုရမည်။

ເຈົ້າເປັນຄົນທີ່ມີສິດທິໃນການສັງເກດ ຢ່າງກວ້າງຂວາງໃນ ສະຖິຕິ , ແຜນພູມ ແລະ
ທາດ. ທຸກສິ່ງຢ່າງ, ລາຄາທາດ ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຂອງ ມະນຸດທີ່ ຄວາມມີ
ຄິດຂອງຜູ້ຄົນ , ສາມາດຈັດແບ່ງໄດ້ ແລະເກັບໄວ້ ດິບ ເຄື່ອງຄອມພິວເຕີ.
ຄວາມຄິດ ພະຍາຍາມ ສຳລັບ ສາມາດບອກຮູບ ຂອງ ຄວາມສຳຄັນ ຄຳປະກອບ
ແລະຄຳປະມວນຜົນ.

ຊູທ໌ມອາຍຸ ນ້ອຍ, ເລັກນ້ອຍ ກູ້ກ ບົກກະດັບຂຶ້ນ ເຊື່ອວ່າ ພົມເຊີ ສາມາດເປັນປະທານາທິບໍດີ ຂອງ ສະຫະຣັດ, ກູ້ ທາງທາງ ເຊີ ພໍ້ ຄວາມ ພວຍພາລະ ຟ້າງບາກຂາ, ພົມທຸກ ຄົບທີ່ ເຊີ ມາ ເທົ່າກັມ, ແລະ ເປັນ ໂອກາດ ທີ່ ຈະ ເປັດ ໂອກາດ ເພື່ອ ຊູທ໌ ກຳລັງ ເລີ່ມ ທັບ ພວກ ແລະ ງາບໜັກ. ເພາະ ສະນັ້ນ, ປະຊາຊາດ ໂວກ, ເຈີມ ຄວາມ ສຳຄັນ ເຊັດໃຫ້ ປົກບັດ ແລະ

ຄວາມສໍາຄັນຂັດແຍ້ງກັນ ຂອງກຸ່ມຊົນ, ຊຶ່ງທີ່ຜ່ານພຽງພໍສົມ, ເວລາທີ່ບໍ່ໄດ້ປ່ຽນ ສູ່
ບັບຄັ້ງແຕ່ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າມາຢູ່ນີ້, ຈາກບາງແຫ່ງ, ພ້ອມພ້ອມ ຄວາມເຂົ້າໃຈເລື່ອງ
ບໍ່ເປັນໄປຕໍ່ຈາກກຸ່ມ; ຄວາມເຕັມອີກສ່ວນຫລາຍ ເພື່ອ ລັດທາງບາງທີ່ເໝາະສົມ.
ສ່ວນສະເລ່ຍຂອງຄອບຄົວອະເມຣິກັນທີ່ຍັງຍັງ 10 ຫຼື 14 ເທື່ອ ສ່ວນທີ່ຈະຢູ່ເປັນ
ຫຼັກ ພ້ອມ.

ມາຈາກແຫລມອີບໂດລີບ, ບ່ອນທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຊື່ ແລະ ພ່ອຍ ຄາຍ ແລະ ບ່ອນທີ່
ເຈົ້າ ເພີ່ມທາຍນີ້ ໜັກລົງ ຫຼາຍຂຶ້ນ ຂ້າງໃນ ຂອງຊີວິດ ແລະ ແຫ່ງພິທີກາຍ, ພ້ອມ
ສໍາຄັນ ສໍາລັບເຈົ້າ ເພື່ອ ເຂົ້າໃຈ ລັດທະນິທຍາ ຂອງ ຄົບວະເມຣິກັນ ແລະ ຄວາມ
ຄາດໝາຍ, ຕັ້ງພ້ອມ ເຈົ້າສາມາດ ແກ້ໄຂ ບົບຢູ່ ແລະ ຊຶ່ງສະບາຍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ,
ພິເສດແມ່ນໃນໂລກຂອງກາຍກຸ່ມ, ບ່ອນທີ່ເຫັນວ່າ ແຕກຕ່າງກັນ ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ພ້ອມສໍາຄັນໃຫ້ຊື່ໄວ້ວ່າ ປະເທດອະເມຣິກາ ພ້ອມ ມີ ຄວາມສໍາຄັນໃນລັດສັງຄົມ
ແຫ່ງກາຍເຄື່ອນໄຫວ, ກາຍເຄື່ອນໄຫວ ເຕັມ ແລະ ປົ່ມ ແຢ້ງ ຄົງທົນ. ຄົບທີ່

ເພື່ອແຂ່ງຂັນກັບອົງ ແລະ ເພື່ອແຂ່ງຂັນທາງປະຊາຕົມ, ແຕ່ວ່າ ແຂ່ງຂັນກັນ ແລະ
ຂັດແຍ້ງກັນ.

ຈັງຫວະປັກ ແລະ ຄວາມເຄື່ອນໄຫວໃຫຍ່ໄກ ເຮັດໃຫ້ເວລາ ແຫ່ງຊີວິດ, ແຫ່ງພິທີ

ພາຍ ຢູ່ບາງບາງ ແຕ່ວ່າ ສິ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນອບ ແມ່ນຄວາມສາ
ມາດຂອງສ່ວນສະເລ່ຍຂອງຄົບວະເມຣິກັນ ເພື່ອ ເຂົ້າຂ້າງ ສ່ວນອື່ນຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່

ແຫກຄ່າງົບ . (ສາວສາ ແລະ/ຫຼື ຫາບເມືອງ) ເພື່ອຫາບເຈື້ອງກ່ວມກັບ
ອົບອົບ ເພື່ອ ງາມຈະໄດ້ເອົາມະລາກ .

2) ເຂົ້າເຈື້ອງກາບຢ່າງໃດ:

ພູມທຸກຂອງຄົບອະເມຣິກັບ ແບວ ຄວາມເທັມ ຂອງກິ່ນທຸກ ແມ່ນບໍ່ຮູ້ໄດ້ ຈົ່ງ ເພື່ອ
ຖືກເຂົ້າ ແລະ ບໍ່ອາໄສ ເອົາມາຮູ້ອີກ . ເພາະ ສະບັບ ມີ ຈຳນວນ ບັດບາດສຸດ ອີກບາດສຸດ
ທັງຂອງກິ່ນທຸກໃນໂລກຂອງກາບທຸກ . ເຂົ້າ ເບິ່ງຂໍ້ເສດຖະກິດ ຫຼາຍຂຶ້ນກ່ວາ
ຈຳນວນ ແລະ ລູກຈຳນວນ . ເຂົ້າ ຂຶ້ນ ເຫຼື້ອ ທັງ ສອງໂຕ ທັງ ຂຶ້ນໃຫ້ ເພາະ ສົມຄວາມ ອາການ
ເພື່ອ ເຖິງອັນໃດ ເລວ ພັກ ຂອງ ຫາບທຸກ ຢ່າງເປັນທີ່ ສົມໃຈ ທັງ ສອງກ້າ ສອງຝ່າຍ .

ສະມາຄົມ ທ້ອງກາບ .

ເຈົ້າໜ້າທີ່ ຂອງກິ່ນທຸກ ສະຫະຣັດ ຊື່ ໄດ້ວ່າ ສັດທິ ຂອງ ຄົບເຈື້ອງກາບ ເພື່ອຈັດ
ບຸກໃນສະມາຄົມ , ແລະ ກໍາລັດ ທົດໝາຍ ວ່າ ລູກ ຈຳນວນ ທຸກ ຄົບໃຫ້ ຈຶ່ງໃຈ ກໍ່
ວ່າ ເຂົ້າສັບບາ ອົບບອນສະມາຄົມ .

ກໍ່ເຫັນວ່າ 30% ຂອງຄົບທຸກໃນໂລກ ຫຼື ທ້ອງກາບ ເຊັ່ນວ່າ ອົບຄໍາ ເຖິງສະ
ມາຄົມ , ມາຍຈຳນວນ ບັດບອນທົດລົງໃຫ້ເລື້ອກ . ຄວາມປະສົງ ຂອງກາບເລື້ອກ
ແມ່ນ ເພື່ອກາບ ທົດລົງໃຈ ຄັ້ງແປ່ ຫຼືບໍ່ ; ຫຼືບໍ່ຄັ້ງບັດ ສະມາຄົມມີສັດ ເພື່ອ
ແຂ່ງ ຄົບທຸກໃນ ຫາບທົດລົງ ຫາບເຄື່ອນໄຫວໃນຫາບຈັດກາບ .

ທັງຫາກກາບເລື້ອກ ທັງ ເປັນພົບສຳເຈັດ , ສັບບາຈະ ເປັນຂອງຜູ້ທີ່ ລົງສູງ ໝົດ .

ທຸກພາວະ ຂອງກາບງາມທີ່ຮູບຮ່າງເປັນຂອງກາບຂອງຈົບງາມທີ່ໄດ້ລາງກາບ
 ສຳລັບສະເພາະໂຮງງາມ. ທາມທຳມະດາແລ້ວ ສັບຜາຍະກອບດ້ວຍຮະຍະ ເຖິງ?
 ຟ້າ ແລະ ຄ້ອງກຳເນີດ ເພື່ອຈຳແນກ ເງິນໃຫ້ ຄຳຈິງສູງສຸດ (ສັດຊຸບັບຜີ ຄູ່ 3. 25) ແລະ
 ພາວະອື່ນໆ ອີກ, ບໍ່ຄ້ອງກາບໂດຍກົດໝາຍ, ແຕ່ວ່າຈະ ທົງທຶນກັບໄດ້ແລະ
 ຍິນຍອມໂດຍທັງສອງຝ່າຍ. ຈຶ່ງບາບສະທະເຈັດ ເກົ່າຜັມທີ່ ເຈັດ ກົດໝາຍ ອີກ
ຜູ້ຈັດໃຫ້ເຈັດ ຂອງກາບຍິນຍອມ.

ຮະຍະກາບທົກລົງກັບ ສະມາຄົມ ມີ ສັດຊຸບັບຜີ ແລະ ບາບຈິງໄມ້ ສັດເພື່ອ "ກັກຫຸບ"
 ກໍ່ທາກວ່າ ກາບທົກລົງບໍ່ເປັນໄປຕາມ ຜັມ.
 ຢ່າງໃດກໍດີ, ເທື່ອຝັ່ງຂອງສັບຜາ ຈະຍິນຍອມຈຳແນກທັງສອງຝ່າຍ, ບໍ່ແມ່ນທັງສອງ
 ຢ່າງເພື່ອຮະທັງ ບໍ່ແມ່ນ "ກັກຫຸບ" ແມ່ນຕົກຕາມ ຮະຍະເວລາ ທັງໝົດ ຂອງ
 ກາບຍິນຍອມ.

ເປົ້າໝາຍຂອງກາບທີ່ບໍ່ມີ ສະມາຄົມ:

- ເປົ້າໝາຍຂອງກາບ, ພາວະກາບງາມ ບາງເທື່ອມີຄືກັບ
- ຍິນຍອມໂດຍບໍ່ຄິດວ່າ ລູກຈິງໄມ້ ບາບຈິງ
 - ຜູ້ທີ່ຮູ້ໄດ້ຕາມໃຈໂດຍ ຜູ້ຮູ້ກາບຂອງກາບ.

ກໍ່ທາກວ່າ ລູກຈິງ ບໍ່ຄິດໃຈກັບພາວະ ເຂົາສາມາດ:

- ເຮັດງາມມອກກັບ ບາບຈິງ.
- ຜູ້ລາອອກຈາກກາບຂອງເຂົາ

ແທ້ໆ, ຖືກຕ້ອງ ຖືກທາງເປັນອັນດັບ, ກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະລາອອກ.

ຜູ້ຢູ່ໃນ ມູນທຸກ ຮັບໃຊ້ ທັດໝາຍ ແລະ ຂໍ້ວຽງ ຂຶ້ນ ພາຍຸຣ໌ ປັດຈຸບັນ ທຸກະກິດທີ່
ໝົດ ແລະ ທ້ວງງາມ ກາບ ຕົກລົງ ກັບ ສັງຄົມ ພາຍໃນ.

ກາບກິໂຣ.

ກາບກິໂຣ ແມ່ນ ບາດກ້າງ ທາງ ກາບກິໂຣ ທີ່ ກາບກິໂຣ, ລາກກາບ
ທີ່ ກາບກິໂຣ.

ຄູາຈິງເຮັດກາບກິໂຣ (ເມື່ອເວລາເຮັດກາບ 35-40 ຊົ່ວໂມງ ທີ່

ທົດ) ຄວບທັງ:

- ເວລາຢຸດພັກ ຄາວ : (ພັກລາຍງານ) 2-3 ວາທົດ ທີ່ (ແຕ່ລະ

ເຢັດໃຫ້).

- ລາຍງານ : ຖືກສະເພາະ ຄົບ ລາຍ : 12-15 ມື້ (ແຕ່ລະເຢັດເຢັດ

- ພັກພິເສດ : ຫຼາຍກວ່າ 3-5 ມື້ ທີ່ ເພື່ອໃຫ້ ຖືກສະເພາະ ທຸກະກິດ ທີ່

ທົດ (ເຢັດວ່າ : ຄວບຄົມ ມີ ຄົບ ທາຍ, ມີ ພັດທັບ ທາຍ...)(ແຕ່ລະເຢັດ

ເຢັດໃຫ້).

- ພັກຄວາມເປັນແມ່ / ຄວາມເປັນ : ຫຼາຍກວ່າ 3-6 ເດືອນ (ສຳລັບ

ໃຫ້).

- ພັກ : ສຳລັບເຢັດໃຫ້ ພັກ 11 ມື້.

New Year's Day. Martin Luther King Day. Washington's
Birthday.

Memorial Day, Independence Day, labor day, Columbus Day, Veterans Day, Thanksgiving Day, Day After Thanksgiving, Christmas.

ປະກັບພັບສຸພາບ: ມາຍຈ້າງ ບາງຄົບ ລ່າຍ $\frac{1}{2}$ ຂອງຮາດາຣະກັບພັບສຸພາບ

(Blue Cross - blue Shields, Harvard Community Plan...)

ລູກຈ້າງ ລ່າຍຢ່າງອັນວິກ $\frac{1}{2}$ (ທັກອອກຈາກງົບທີ່ລ່າຍໃຫ້).

- ຍັດ Social Security: ບາງບໍລິສັດ ລ່າຍ $\frac{1}{2}$ ແລະລູກຈ້າງລ່າຍ $\frac{1}{2}$ (ທັກອອກຈາກງົບທີ່ລ່າຍໃຫ້). ຄວາມສ່ວນເຫຼົ່າຕາມສ່ວນທີ່ເພີ່ມໃຫ້ບໍາບາບແລະກໍາໄລໃຫ້ຄົບຖ້ວນ.

- ຊົດເຊີຍບໍາບາບ: ຈະຕ້ອງລ່າຍໃຫ້ເພື່ອເວລາ ຄົບງານສວດວາຍ 65 ປີ; ຈຳນວນງົບຄອດລ່າຍໃຫ້ ລຳບາບ ຂອງຜູ້ທີ່ຮັບໃຊ້ໃຫ້ຮຽນ ຄືກັບ (ກຳນົດລາຍໄດ້ເພື່ອເອກະລັກອອກ).

- ຄ່າທິດເທບຂອງຄົບງານ: ເພື່ອເວລາລູກຈ້າງເປັນຮັບຮາຍ ເທິງກາບງານ, ເຂົາໄດ້ຈະກອບເພີ່ມຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃບກາບເພດ ແລະ ລ່າຍ ຄ່າກາບທິດເທບຮັບກູ ເພາະທີ່ເຮັດງານບໍ່ໄດ້. ຜູ້ແມ່ນຕ້ອງກາບໂດຍກົດໝາຍແລະລູກຈ້າງບໍ່ໃຫ້ມີກາບຊ່ວຍເຫຼົ່າຕາມສ່ວນທີ່ກາບປະກັບພັບຜູ້.

- ຄ່າທິດເທບຄົບລ່າງງານ: ລູກຈ້າງທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ກົດໝາຍຮັດ ແລະ ສະຫະພັນ, ສະເພາະເພື່ອເຂົາອາດ ສມັກອອກຈາກງານ. ເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ຮັດ ລູກຈ້າງທັງ,

ປ່ຽນປັບ , ທາງໄດ້ \$ 1,200 ຕໍ່ປີ . ກ່ອນສອງປີທີ່ ເມື່ອນີ້ ນະໂຍບາຍ ຄ່າ ສູງກວ່າ
ອີກ ເຂົາຈະໄດ້ 36% . ຂອງຄ່າຈ້າງທັງໝົດ ສໍາລັບຜູ້ປ່ຽນ .

ຄ່າທີ່ແທບ ຄົບວ່າງງານທີ່ ລູກຈ້າງ ທັງໝົດ ສາມາດໄດ້ ເງິນສູງສຸດ ແມ່ນ
\$ 142.00 ວາທີ່ໜຶ່ງ (ພ້ອມທັງ \$ 6 ເພື່ອຊ່ວຍ ເຫຼືອ ລູກແຕ່ລະຄົນ) .
ສໍາລັບ 36 ວາທີ່ໜຶ່ງ (ຕັ້ງແຕ່ປີ ວິໄສກວ່າ ເດືອນ ແລະ ບູ ວາ 1982) .

ກໍາໄກສູງທັງໝົດ ທີ່ກ່າວເຖິງ , ຄັ້ງນີ້ ກໍາໄກບາງອັນໃຫ້ເລື່ອກໄດ້ ທາມໃຈມື້
ບາງໂຮງງານ ບັນດາໃຫ້ເຊັ່ນວ່າ :

- ເຄິ່ງ - ຄະບະ - ງານພັກທີ່ .
- ການຮຽນຕໍ່ .
- ຄົ້ນຄວ້າທີ່ການສວນ .
- ແລະອື່ນໆ - ການນາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ ກໍ່ອາດກວ່າ ມີ ເຊັ່ນ
ໂຄງການທີ່ ໄດ້ກ່າວມາ ນີ້ ເມື່ອເວລາ ເຈົ້າ ສັມກຽມ .

ບັດ Social Security

ທ່ານໄດ້ສົມທົບສໍາລັບເອົາບັດ Social Security. ຄົນອົບພົຍສໍາພາບຕໍ່
 ຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫມ່ຊຸບເປັນຊຸບຊັບຊ້ອນໂດຍສົມບູນ ບັດ Social
 Security ແມ່ນແບບພົມ (SS-5)

ຕົ້ນທຶນ: ສະແດງເຖິງຜູ້ຊ່ວຍງານຕາມຕ້ອງການຕົວພົມຢ່າງໃດ.

TO: CN: DO: DO NOT WRITE IN THE ABOVE SPACE

APPLICATION FOR A SOCIAL SECURITY NUMBER
 See Instructions on Back. Print in Black or Dark Blue Ink or Use Typewriter.

Print FULL NAME YOU WILL USE IN WORK OR BUSINESS: **Hoa Van Nguyen**

Print FULL NAME GIVEN YOU AT BIRTH: **Nguyen Van Hoa**

PLACE OF BIRTH: (City) (County or Locality) (State)

MOTHER'S FULL NAME AT HER BIRTH (Her Maiden Name):

FATHER'S FULL NAME (His Maiden Name or Name at Death):

HAVE YOU EVER BEFORE APPLIED FOR OR HAD A UNITED STATES SOCIAL SECURITY NUMBER OR TAX ACCOUNT NUMBER? NO ☐ DON'T KNOW ☐ YES ☒ If Yes, Print State in which you applied and Date you received your Social Security Number.

YOUR MAILING ADDRESS: (Number and Street Apt. No. P.O. Box or Rural Route) (City) (State) (Zip Code)

YOUR DATE OF BIRTH: (Month) (Day) (Year)

TELEPHONE NUMBER: (Do not print)

Form SS-5 (1-76)

☐ RESCREEN ☐ ASSIGN ☐ DUPLICATE ISSUED SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION OFFICE

ຕົ້ນທຶນ: ພິສະຖານຊຸບຊ່ວຍງານຕາມຕ້ອງການຕົວພົມຢ່າງໃດ.

TO: CN: DO: DO NOT WRITE IN THE ABOVE SPACE

APPLICATION FOR A SOCIAL SECURITY NUMBER
 See Instructions on Back. Print in Black or Dark Blue Ink or Use Typewriter.

Print FULL NAME YOU WILL USE IN WORK OR BUSINESS: **Kim Tran Thi Nguyen**

Print FULL NAME GIVEN YOU AT BIRTH: **Tran Thi Kim**

PLACE OF BIRTH: (City) (County or Locality) (State)

MOTHER'S FULL NAME AT HER BIRTH (Her Maiden Name):

FATHER'S FULL NAME (His Maiden Name or Name at Death):

HAVE YOU EVER BEFORE APPLIED FOR OR HAD A UNITED STATES SOCIAL SECURITY NUMBER OR TAX ACCOUNT NUMBER? NO ☐ DON'T KNOW ☐ YES ☒ If Yes, Print State in which you applied and Date you received your Social Security Number.

YOUR MAILING ADDRESS: (Number and Street Apt. No. P.O. Box or Rural Route) (City) (State) (Zip Code)

YOUR DATE OF BIRTH: (Month) (Day) (Year)

TELEPHONE NUMBER: (Do not print)

Form SS-5 (1-76)

☐ RESCREEN ☐ ASSIGN ☐ DUPLICATE ISSUED SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION OFFICE

ຜົນສະແດງເຖິງ ຫາກຈັດຕັ້ງໄດ້ແຕ່ງງານກັບ ທຽມດັບຈົວ . ຫາມຊຸ້ມບອກຊື່ຂອງມາ
ບໍ່ເຖິງແບບຜົນມີສໍາຄັນຫຼາຍ, ໃນເຖິງຜົນເຖິງການແມ່ນ ລາວ ພິສູດກ່າວແຕ່ງງານ
ແລ້ວກ່າວກ່າວເຖິງເຮັດກ່າວໄວ້ ພາຍຫຼັງ. ໃດຍທີ່ແບບຜົນມີມູນແລະສອດຕ້ອງເຖິງກ່າວ
ກ່າວ ທີ່ປະຖຳ ກ ແລະຂ, ຄົນວະເມືອງກ່າວຊື່ແລະຄົນຈັດມາມູນຊື່ຜົນສະແດງບອກ.

ເຈົ້າຂອງການບັດ Social security ເມື່ອເວລາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນທຳງານ. ທຸກເທື່ອທີ່ເຈົ້າ
ຮັບເງິນເຊັ່ນ, ເງິນຈະຖືກຫັດອອກ (ທັກອອກ) ແຕ່ບໍ່ມີເມື່ອ FICA.

FICA ແມ່ນຫຍັງ?
FICA ແມ່ນ ທັກອອກເມື່ອ Social security . ເງິນໄດ້ຖືກທັກອອກຕັ້ງແຕ່ເຂົ້າລ່າຍ
ຂອງເຈົ້າ ທຸກເທື່ອທີ່ລ່າຍ. ເງິນໄດ້ຖືກສົ່ງໄວ້ທີ່ Washington D.C . . . ບໍ່ມີຂັດ
ເຈົ້າເຮັດການເພື່ອຈ່າຍທີ່ Social Security ຄືກັບ.

ຖ້າບາບເຈັດແບບໃດກັບເງິນມາກບໍ່ມີ?
ຖ້າບາບໃດທີ່ເງິນແກ່ເຈົ້າ. ດັ່ງນີ້:
- ເມື່ອເວລາເຈົ້າລາອອກຈາກການເມື່ອເວລາອາຍຸ 65 ປີ, ເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບເງິນຈາກ Social
Security ທຸກເດືອນ.
- ເມື່ອເວລາເຈົ້າເປັນເຈົ້າບໍ່ມີເງິນທຳງານ, ເຈົ້າແລະຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບເງິນຈາກ
Social Security ທຸກເດືອນ.
- ຖ້າທາງກ່າວເຈົ້າທາຍ, ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບເງິນຈາກ Social Security ທຸກ
ເດືອນ.

Social Security ຈະຈ່າຍໃຫ້ເຈົ້າ, ເຈົ້າຕ້ອງມີ:
1. ຈົບລາຍເກີດ, ຫຼື ຫຼັກການພິສູດ.
2. ສິດ Social Security
3. ຜົນມີ W-2 ຂອງເຈົ້າ.

ກາບທົດແທນ ກາບວ່າງງາມ.

ບາງເທື່ອຄົນງາມຄົງງາມຂອງເຂົາ. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຕົກງາມຂອງເຂົາ, ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້
ທ້າວກາບປະກັນພັນດູກາບປະຈຳຣິດ, ເຖິງ:

- ສມັກສຳລັບທາງເປື້ອນ.
- ສມັກສຳລັບທົດແທນກາບວ່າງງາມ.

ເຈົ້າບໍ່ສາມາດສມັກສຳລັບກາບທົດແທນກາບວ່າງງາມ ຖ້າຫາກວ່າ:

- ເຈົ້າຕົກໄລ່ວອກ, ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ເປັນຄົນງາມທີ່ດີ.
- ເຈົ້າວອກວອກງາມ, ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ມັກມັມ.

ເຈົ້າສາມາດຮັບເງິນຫວ່າງງາມ ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຢູ່ຢູ່, ແລະບາງຄັ້ງອາດຫາບໍ່ໄດ້.
ກາບໃຫ້ເງິນຈະເປັນເຄິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າເງິນເດີມຂອງເຈົ້າ.

ຍົກຕົວຢ່າງ:

ເງິນເດີມ
\$ 50 ຕໍ່ເອກົດ
\$ 100 ຕໍ່ເອກົດ

ກາບທົດແທນກາບວ່າງງາມ.
\$ 25 ຕໍ່ເອກົດ
\$ 50 ຕໍ່ເອກົດ.

ໂດຍອີງຕາມປະຕິບັດ, ເພື່ອ ຄວາມສະດວກຄ້ອງທີ່ ທ້ອງກາ ນ ວະເມສິກັນ,
ກາຍະພາບ ລ່ວນ ມາກຈະ ຄ້ອງກາບ ຢ່າງໜ້ອຍ ຂັ້ນ ມັບພົມ.

ເດີມ: ທ້ອງກາບແຫ່ງຫຼັກວິຊາ ມີ ແຫ່ງວາຊີບທີ່ພັກພັດ ຫຼັງຈາກ ກິດຈະກຳ ຂັ້ນສູງ.

ວິຊາວາຊີບ ທີ່ ອີງຕາມ ໄວທີ່ ສຸດ ຕັ້ງ ຕໍ່ ລົງໄປ ມີ:

1) ຈັກສາ ສຸຂະພາບ - ຜູ້ຈັກສາແຂ້ວ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວ ຂາບໃນຫຼັກວິຊາ

2) ກິດຈະກຳ ຄວມພົວເຕີ - ຜູ້ເຮັດຄ້ອງ ຄວມພົວເຕີ ແລະ ຜູ້ວາງໃຫຍ່
ຜູ້ແປງເຄື່ອງຈັກ.

3) ຄົ້ນຄວ້າທຸກກິດ - ສະໜອງ ທະນາຄານ ; ຜູ້ຄົວ ແລະ ທົກໜ້າ
- ເລຂາທິການ ອຸດົມສຳລັບ
ມາຍພົມ
ຜູ້ ທີ່ ພົມ ຄົດ.

ຜູ້ ຄວບ ຄຸມ ເຄື່ອງຈັກ ທຸກກິດ.

ຈາກແກມ / ບ່ອນພັກຊົ່ວ ຄາວ / ທ້ອງກາບ ແລະ

ຄົບກາຍ

ຜູ້ ພົມ ແຫຼ່ງ

4) ຈັດແລະ ສະໜອງພັນຖືກບານ ແຫ່ງກາບ -

ກາຍ ສັບ ກວ ບໍ່ໄປ ມາ ສາທາລະນະ.

ຕຳກວດ

ກາບສັກສາ

ຊີ້ໃຫ້ຊື່ຊື່ພາຍ

5) ກາບພິທະຍາສັກສາ - ຜູ້ເກີດຊຸດກອບເຄື່ອງໃຫ້ຂໍ້ມາດໝັກ.
ຂໍ້ໄຟຟ້າ.

ຂໍ້ເກີດຂອບປະທຸປ້ອງຢັ້ງ
ຜູ້ເກີດທໍ່ພາຍໃນເອີ້ນ.

6) ຫຼັກວິຊາຂໍ້ - ຂໍ້ແປງ ໃຫ້ເກີດ / ວິທະຍາ / ເຄື່ອງຂໍ້ມາດສູງ.
ຂໍ້ລວດ
ຂໍ້ວາງແຜນ.

7) ແຫ່ງໃຫຍ່ກາບ - ຂໍ້ທີ່ຂໍ້ມາຍ

ແນວທາງຂອງວຽກງານທີ່ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນການໝາຍ.

ວາຊີບທີ່ ລົດບາດ ຫຼື ກົງຢູ່ອັນບໍ່ມີກາບຢູ່ບ່ອນໃນ ຄວາມຈຳເປັນ
ຄັ້ງທີ່ລົງໄປ:

1) ສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຜູ້ລົງຈົດໝາຍ.

2) ຜູ້ເກີດກຸບແຈ

- 3) ឡាង ដ៏ឡាង ទិត្យ
- 4) ខ្មែរ ទាហាន
- 5) បាប ទាហាន ខ្មែរ
- 6) ខ្មែរ ឡាង ទិត្យ
- 7) ដ៏ ទាហាន ខ្មែរ
- 8) ដ៏ ទាហាន ខ្មែរ

ກາບ ຂຸດກ ທາງກາງກາມ.

ເມື່ອ ເຈົ້າ ມີ ດຳລັງ ກາບ ທີ່ ລະ ຂຸດກ ທາງ ກາບກາມ ມີ
ບາງ ຄວາມ ຄິດ ທີ່ ຂ້ອຍ ເຫລືອ ຢ່າງ ເດັ່ນ ທີ່ ສຳລັບ ທົບ
ທາງ ທີ່ ຈະ ເລີ່ມ ຕົ້ນ.

ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ເຈົ້າ ໝ້າ ໝ້າ ສະ ພິມ ໝົດ ທາງ ທີ່ ອງ
ຕົ້ນ ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ອງ ກາບກາມ ສະ ພິມ ກາບ ກາມ ມີ ພູ້ ພູ້ ແມ່ນ
ບາງ ທົບທາງ ອັບ ທີ່ ຈະ ພົບ ກ່ຽວ ກັບ ກາບ ເປັດ ເປັດ ດຳລັງ
ກາມ.

1) ເຈົ້າ ກັບ ທາງ ທົບ ທີ່ ເຈົ້າ ພູ້ ຕາມ ພູ້ ຂອງ ເຈົ້າ, ມີ ເປັດ ດຳລັງ

ກາບ ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ອງ ຕົ້ນ, ບາດ ພູ້ ພູ້, ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ອງ
ກຸ່ມ ແລະ ແມ່ ກະ ທັງ ເຈົ້າ ຂອງ ກາມ ທີ່ ທາງ ກາມ ເປັດ ພູ້ ພູ້
ກັບ ທາງ ດຳລັງ ກາມ.

2) ຢັ້ງ ມາ ມາ ທາງ ກັບ ດຳລັງ ດຳລັງ ດຳລັງ ແລະ ຕາມ ເປັດ ດຳລັງ

ຊຸມ ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ອງ ຕົ້ນ ຕາມ ສຳລັບ ກາບ ດັ່ງ ດຳລັງ ທີ່ ອງ ຕົ້ນ.
ບາງ ເຈົ້າ ພູ້ ພູ້ ຈະ ເປັດ ເປັດ ເປັດ ເປັດ ແລະ ທາງ ທີ່ ຈະ ເປັດ
ພ້ອມ ແລ້ວ ແລະ ພາດ ແລ້ວ.

3) ດັ່ງ ດຳລັງ ດຳລັງ ດຳລັງ ແລະ ພາດ ແລ້ວ ຂຸດກ ທາງ ກາມ

ກາມ. ແມ່ ກະ ທັງ ທີ່ ທາງ ກາມ ເຈົ້າ ພູ້ ພູ້ ທີ່ ຈະ ມີ ກາມ

ໃຫ້ການສໍາພາດ ກໍ່ມາຍື່ນ ບາງເທື່ອພິຈາລະນາເຈົ້າກໍ່ບໍ່
ໄດ້ໂດຍການບໍ່ເບິ່ງເຈົ້າກໍ່ບໍ່.

4) ພະຍາຍາມ ຫົວໜ້າທາງການ ການຮັບໃຊ້ການງານ

ສໍາທາລະນະໃນໄລຍະ ຂອງເຈົ້າແມ່ນມີໃຫ້ຝຣັ່ງ. ເຈົ້າສາມາດ
ໄປແລະຈັດທະບຽນ ທີ່ສອດຄ້ອງ ຕໍ່ການສົນໃຈການງານຂອງ
ເຈົ້າ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ ກໍ່ມີຄຽງເບິ່ງເຈົ້າ, ແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ອ່ອນເຈົ້າ
ຊື່ກາທາ. ໃນ Boston, ການຮັບໃຊ້ ບໍ່ໄດ້ເວົ້າ ການບໍ່ເບິ່ງ
ງານ ພະກັບພ້ອມ Division of Employment Security CDE
ແລະແມ່ນທັງໝົດ ທາງການຈັດຕັ້ງ ທີ່ແຕກຕ່າງກັບໃນ Boston
ເຈົ້າຕ້ອງການໄປບາງບ່ອນ ທີ່ຮຽນຢູ່ ເຮືອນຂອງເຈົ້າທີ່ສຸດ
(ເບິ່ງລາຍການຂອງ ທ້ອງການຢູ່ລຸ່ມສຸດຂອງທ້າຍເລື່ອງ).

ກວ້າງຕໍ່ ຫົວໜ້າທາງການສ່ວນຫົວ . ຕາມທໍາມະດາແລ້ວ

ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງໃຫ້ສໍາລັບການຮັບໃຊ້ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະບາງອັນ
ທີ່ ທາງການ ມີ ອັນອີກ.

5) ໃຫ້ເບິ່ງໃນເລື່ອງໃບສະເຫລີມ. ເຈົ້າສາມາດເລີ່ມຕົ້ນເຈົ້າໂຕ
ສັບທາລະນະແລະຖືກທາງການ ທີ່ຈະມາ ແລະຕົ້ນໃນສະມັກ.
ອັນນີ້ ສາມາດຜະຈັດໄດ້, ຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ການສໍາພາດສ່ວນ
ຫົວ ຕາມທໍາມະດາແລ້ວຕ້ອງ ເປັນຜົນທາງ.

6) ຖ້າຫາກວ່າ ເຈົ້າເບິ່ງທີ່ " ບ່ອນສະມັກງານ " ຢູ່ບ່າວ
ເທິງໜ້າຜະຕູ ຂອງທຸກ ມູນວັດ.

ພະຍາຍາມວ່າ ພົບເຂົາເຈົ້າກໍາລັງກວດຫາ ລູກຈ້າງ
ແລະເຈົ້າສາມາດເຂົ້າໄປທາງໂມເລະສະມັກໄດ້.

Department of Employment Security Offices

Downtown C.F. Hurley Building	-----727-6320
Church Park, 189 Mass. Ave.	-----727-8884
Hyde Park Mini Office	
1179 River Hyd	-----364-4906
Roslindale Mini Office	
8 Cummins Highway, Ros.	-----323-7465
West Roxbury Mini Office	
1860 Centre W. Rox	-----325-2253
Cambridge, 806 Mass. Ave.	-----864-1950
Chelsea, 399 Broadway	-----884-8767
Malden, 213 Main	-----322-8890
Newton, 995 Watertown St.	-----964-3280
Norwood, 50 Central	-----762-9450
Quincy, 1433 Hancock	-----471-2750
Waltham, 738 Main	-----899-9340
Professional Serv	
400-2 Totten Pond Rd.	-----890-7150
Woburn, 12 Walnut	-----935-4654

ການລໍາພາດາງການມາຮ່ວມແລ້ວ.

ສິ່ງທີ່ບໍ່ເຖິງຈະທາງການໃຫ້ລໍາພາດ:

- ຄຸນາດທິຂອງເຈົ້າ ລໍາລັບການທີ່ເຈົ້າຈະເຮັດມື້ນໍາທາງ.
- ຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງເຈົ້າແລະຜົນການທົດລອງມາເປັນຢ່າງດີແລະຖືກຕ້ອງຕາມເປົ້າໝາຍ.
- ລໍາມເຫຼົ່າຕາມລໍາມຂອງເຈົ້າ ຕໍ່ການຈັດຈະບຽບວົງການ ຖ້າທາງກ່າວເຈົ້າໄດ້ຕໍ່າຈ້າງ.
- ການຄິດໄກງຂອງເຈົ້າ, ຄຽມພ້ອມທີ່ຈະຮຽມແລະ ຄວາມລໍາມາດທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເທິງກັບແມ່ກວ່າມອກ.

ສິ່ງທີ່ເຮັດບໍ່ໄດ້:

- ບໍ່ໃຫ້ມາຮູ້ລໍາລັບການລໍາພາດ.
- ບໍ່ໃຫ້ເປັນຄົນ "ຊຸ້ມຄົດ" ຫຼື "ເຮັດໄດ້ໝົດທຸກຢ່າງ".
- ບໍ່ໃຫ້ຫລີກລ່ຽງຈາກການຕອບຄໍາຖາມ.

ຈະຕຽມການແມ່ກວ່າລໍາລັບການໃຫ້ລໍາພາດ:

- ຕຽມຕົນໃຫ້ແລ້ວແຈ້ງແລະຮຽບຮ້ອນ. ບໍ່ໃຫ້ຕຽມຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ຕຽມການໂດຍບັງເອີນຫຼາຍກວ່າ.
- ເກົ້າໃຫ້ແຈ້ງແຈ້ງ, ສຸພາບແລະ ແຕກຕ່າງເປັນກ້າກວ່າຄວາມ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາໝູ່ໄປນໍາ ລໍາລັບການລໍາພາດ. ໄປດ້ວຍໂຕເຈົ້າເອງ, ລະແດງໃຫ້ມາຍຈ້າງຂອງເຈົ້າ ເຫັນກໍາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການຄວາມຮ້ອຍເຫຼອນຈາກ ໝູ່ເພື່ອນ.

ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ໃຫ້ແນ່ນອນວ່າ ບ່ອນ ລໍາພາດຢູ່ບ່ອນໃດ. ຮູ້ກຸນນະພາບຈະມັດຈະກັງເຖິງຈຸດ ໝາຍປາຍທາງ ບ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະໄປທີ່ນັ້ນ, ຈຶ່ງເກດເຫັນເບີໂຕທີ່ຈະໄປແລະທີ່ແນ່ນອນເຈົ້າຈະ ທັນເວລາ ລາກບ່ອນນີ້ໄປຈຶ່ງເກດເຫັນປາຍປາຍໂຕ. ເປັນການດີທີ່ກັບທີ່ ຖາມເຖິງ ເບີໂຕຈະ ລັບຂອງ ທ້ວງການ, ຄົນເຮົາຈະບາງທີ່ເຈົ້າຈະພາດພັງໄປ.

ກາມວະທີ ບາຍ ຂອງ ຂໍ້ ສະລຸບ

ບາງ ເທື່ອ ເຈົ້າ ຜູ້ ອຸ່ງ ກາມ ຫຼື ບໍ່ ອຸ່ງ ກາມ ຂໍ້ ສະລຸບ
ສຳລັບ ກາມ ງາມ ທີ່ ເຈົ້າ ຈະ ໄດ້ ສືບ ກາມ ສະມັກ ເພື່ອ.
ຢ່າງ ໃດ ກໍ່ ຈະ ເຈົ້າ ກໍ່ ຈະ ສອບ ເຈົ້າ ກໍ່ ຈະ ກັບ ຂໍ້ ສະລຸບ
ດັ່ງ ນັ້ນ ເຈົ້າ ສາມາດ ທີ່ ຈະ ສູນ ມື້ ກໍ່ ທາງ ທາງ ເຈົ້າ ຜູ້ ອຸ່ງ
ກາມ ທີ່ ຈະ ສົງ ອັນ ມື້ ຂອງ ຂໍ້ ສະລຸບ ແມ່ນ ທີ່ ຈະ ມີ ບາງ
ສິ່ງ ບາງ ຢ່າງ ທີ່ ສົງ ອັນ ທີ່ ຈະ ມີ.

ມັນ ຈະ ສົງ ອັນ ທີ່ ຈະ ສືບ ກັບ ກາມ ແມ່ນ ບໍ່
ຖືກ ຈັກ ຫຼັງ ກັບ ເຈົ້າ. ບາງ ຢ່າງ ຂອງ ເຈົ້າ ຈະ ສົງ ຂໍ້ ສະລຸບ ອັນ
ແອ້ມ ; ອັນ ອັນ ຈະ ແມ່ນ ບໍ່ ມັນ ທີ່ ບາຍ ຈິ່ງ ທີ່ ເປັນ ໄປ
ໄດ້ ຂອງ ເຈົ້າ ແມ່ນ ອາດ ຈະ ໄດ້ ສຳ ລັບ ກາມ ທີ່ ກາມ ສຳ ພາດ.
ທີ່ ໄດ້ ເຫັນ.

ມັນ ຄວບ ພົມ ທີ່ ຈະ ເຮັດ , ໝື່ນ , ແລະ ຄາຍ
ກາມ , ກາມ ສູນ ຂອງ ເຈົ້າ , ກາມ ພັກ ທີ່ ອຸ່ງ , ແລະ
ຄວາມ ກຳ ບາຍ . ມັນ ເປັນ ທຸກ ຄວບ ກາມ ທຸກ ຄວາມ ກຳ ບາຍ

ພິເສດ ທີ່ ກາມ ຄວາມ ສາມາດ ທີ່ ຈະ ສືບ ທີ່ ເຈົ້າ ຜູ້ ອຸ່ງ
ຖືກ ສຳ ເຮັດ ໄດ້. ສຸດ ທີ່ ຈະ , ມັນ ເປັນ ຄວບ ກາມ " ກາມ ສົງ
ເຫດ ກາມ ງາມ " ຂອງ ເຈົ້າ , ທີ່ ຄວາມ ທີ່ ຈະ ເປັນ ທີ່
ເຈົ້າ ຈິ່ງ ທາງ ທີ່ ຈະ ພົບ ພໍ ສຳ ລັບ ກາມ ງາມ ແລະ ເປັນ ທີ່ ຈະ

ຂໍ້ ສະລຸບ ສາມາດ ອຸ່ງ ອັນ ທີ່ ເພາະ ວ່າ
ຄວາມ ທີ່ ຈະ ອາດ ຈະ ທຸກ ທີ່ ຈະ ສືບ ກັບ ກາມ ທີ່ ຈະ ສຳ ລັບ
ສາມ ທີ່ , ກາມ ສົງ ທີ່ ຈະ ສູນ ແລະ ພິເສດ ກາມ ງາມ.

ເລື້ອຍໆ ດອກ ທີ່ເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ ກຸ້ມ ສຳລັບ ຄຳ ແນະນຳ "ພິເສດ"
ເຂົາ ເຈົ້າສາມາດ ພົບໄດ້ ເຖິງ ຂໍ້ ສະລຸບ ພັມ ບາງເທື່ອ ພາຍຈ້າງ
ຮັບເອົາ ຄວາມ ທ້ອງຖີ່.

ໃຫຍ່ ສະເພາະ ຈົນ ສຳ ຄົມ ສຳລັບ ເຈົ້າ ທີ່ ເປັນ ຄົນ ວິພົນ
ແນະນຳ ປະສິດທິ ທາງ ບາງ ຂອງ ເຈົ້າ ບາງເທື່ອ ໝົ້ວໄປ, ແຕ່
ລຳ ບາງ ທີ່ ເຈົ້າ ສາມາດ ເຮັດ ໄດ້ ທີ່ ເປັນ ຜົນ ສຳເລັດໄດ້.
ບາງ ວິທີ ຕົວ ທາງ ບາງ ທີ່ ພ້ອມ ລາກ ປະເທດ ຂອງ ເຈົ້າ ທີ່
ເຫດນີ້.

ພາຍຈ້າງ ຄົນ ອະເມຣິກັນ ບາງ ເທື່ອ ມີ ຄວາມ ເຫັນ
ອີກ ເທິງ ຈິດ ປະເທດ ຂອງ ເຈົ້າ, ແລະ ຈະ ເປັນ ສາທາ
ຣະ ພະ ປະໂຫດ ຫຼາຍ ຄົນ.

ພ້ອມ ເຈົ້າ ທ້ອງຖີ່ ແລະ ຄວາມ ພາຍາມ ທີ່
ກະທຽມ ທາງ ບາງ ຂໍ້ ສະລຸບ ຖືກ ຈະ ແຈ້ງ ຄື.

SUGGESTED CAREER OPTIONS TO EXPLORE

Jobs For Which A High School Education is Preferred, But Not Essential:

PRINTING PRESS OPERATORS 1910-1912

Printing Press Operators ទំព័រ ៤៤

*Jobs For Which Junior College, Technical Institute, or Other Specialized Training Is Usually Required: ທາງປະສານສຳລັບຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີການຝຶກສູງກວ່າສູນກາງ; ສະຖາບັນເອກະຊົນ

- *Computer Operating Personnel ຜູ້ປະຕິບັດການ Surveyors ຜູ້ສູ່ວຽກວັດແທກ
- Library Technicians ຄົນເຮັດວຽກປຶ້ມ ແລະ ຜູ້ວຽກດຶງດູດ. Drafters ຜູ້ວຽກແຜນ
- Forestry Technicians ຜູ້ເຮັດວຽກປ່າໄມ້ Dental Assistants ແພດສະໜັບສະໜູນ
- *Programmers ຜູ້ວຽກອັດຕະໂນມັດ X-Ray Technologists ແພດສະໜັບສະໜູນ
- Medical Laboratory Workers ຜູ້ເຮັດວຽກໃນຫ້ອງການ Commercial Artists ຜູ້ເຮັດສະບັບພາບ
- Engineering Technicians ຜູ້ວຽກວິທະຍາສາດ Occupational Safety and Health Workers ຜູ້ເຮັດວຽກປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ

*Jobs For Which A College Education is Usually Required: ທາງປະສານສຳລັບຜູ້ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີການຝຶກສູງກວ່າສູນກາງ

- System Analysts ຜູ້ວຽກວິເຄາະລະບົບ ແລະ ຜູ້ວຽກວິເຄາະ
- Bank Officers ນາຍົກທະບາດ Accountants ນາຍົກປະເມີນ
- Lawyers ທະນາຍົກ Credit Managers ຜູ້ຄຸ້ມຄອງເງິນ
- Purchasing Agents ຄົນຊຸມຊົນ Engineers ຜູ້ວຽກວິທະຍາສາດ
- Geophysicists ຜູ້ວຽກວິທະຍາສາດ Occupational Therapists ທາງປະສານສຳລັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາ
- Economists ຜູ້ວຽກວິທະຍາສາດ Public Relations ຜູ້ວຽກສື່ສານ
- Recreation Workers ຄົນຊຸມຊົນ ແລະ ຜູ້ວຽກວິທະຍາສາດ

*Information published by the U.S. Dept. of Labor, Bureau of Labor Statistics
 ການແພ່ຂ່າວສຳລັບໂຄສະນາ ໂດຍ U.S. Dept. of labor, Bureau of labor Statistics.

ກາຍງານທີ່ໝາະສົມ ຄາມ ຄາມ ສາມາດ .

ຫຼັງຈາກເຈົ້າໄດ້ຊື້ສິ່ງ ອື່ນ ເພື່ອເຮັດວຽກງານ , ມັນມີຫຼາຍ ບົນ ທາ ລາງ
ເຄື່ອນເຈົ້າອາດສະມັດ ກ່ຽວ ກັບວ່າ ເປັນ ທາງ ເຈົ້າ ສິ່ງ ທາງ ທີ່ ບ່ອນເຮັດວຽກ
ຂອງເຈົ້າ . ມັນສິ່ງແຕ່ ເຮັດງານ ຢືນ ບົນ ທາ ສະຫະຮັດອະເມຣິກາ ແຕ່
ຄ່າງກັບ ຢືນ ທາງ ລາງ ກ່ຽວ ທາງ ຢືນ ບົນ ທາ ຂອງເຈົ້າ , ບາງບົນ
ບອກໃຫ້ເຈົ້າ ຄາບຈົດ ຈົ່ງແລະ ສົມທາ ບາ .

ກາຍທີ່ຕໍ່ກັບ ມາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ .

- 1) ຢືນ ບົນ ທາ ມີ ສົດໝາຍ ທີ່ ບອກ ມາຍຈ້າງ ວ່າ ມັນ ເຂົ້າ / ລາວ
ບໍ່ສາມາດ " ເຫັນ ເປັນ ຄວາມ ແຕ່ຫລ່າງ " ທີ່ ລູກ ສິ່ງ ຢືນ ເຮັດ ເພດ
ເປັນ ສັບ ສັບ , ສັບ ຂາດ , ແຫ່ງ ກາຍ ເມືອງ ທີ່ ຄວາມ ເຂົ້າ ຢືນ ເຮັດ ສາສະນາ .
- 2) ມາຍ ຂອງເຈົ້າ ຈະ ກູ້ ກ່ຽວ ກັບ ກູ້ ຢືນ ເຮັດ ກາຍ ຂອງເຈົ້າ ເລື້ອຍໆ , ແລະ
ກູ້ ທາ ກວ່າ ເຈົ້າ ຂາດ ກາຍ ເຈົ້າ ທ້ອງ ໂທດ ສັບ ບອກ ມາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ ໂລດ .
- 3) ເພື່ອ ຄວາມ ແມ່ ພວບ ແລະ ກາຍ ສິ່ງ ທີ່ ເປັນ ມາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ ໂດຍ
ກູ້ ທີ່ ສິດ ກາຍ .
- 4) ຢືນ ບົນ ທາ ສະ ຫະ ຮັດ ອະ ເມຣິ ກາ ; ມາຍຈ້າງ ເຮັດ ວຽກ ທີ່ ທາ

ກາບເລົ່າໃຈກັບ ລາຍໄດ້ ພາສາ.

ທຸກໆ ຄົນຜູ້ທີ່ ຂຽນກາບ ລາຍໄດ້ ໃນ ສະເຫດສະໜະ ຈັດວ່າ
ເມື່ອກາ ທ້ອງ ເລີຍ " ພາສາ " (ລ່າຍເງິນໃນຈັດ ແລະ
ສະໜະພັນກັບກາບ ພາສາໃຈກັບ ຜູ້ໃນ ສະເຫດສະໜະ).
ເງິນໄດ້ ລ່າຍໃຫ້ກັບກາບ ຕອດໂດຍ " ກາບທັກອອກ "
ເຈົ້າອອກ ຈາກ ເງິນກັບ ຂອງເຈົ້າ ຜູ້ທີ່ ບ່ອນເຈົ້າເຮັດກາບ,
ທີ່ ໂດຍກາບ ລ່າຍສະຈຳ ຂອງ " ລາຍໄດ້ ພາສາ ".
ເງິນ " ລາຍໄດ້ ພາສາ " ນີ້ ແມ່ນໃຫ້ ລ່າຍ ສຳລັບ ຄຸນນະ
ທາງ, ບ່ອນຈອດຈັດ, ເມື່ອເຮັດ, ສະໜອງເຄາະ,
ເຈົ້າອອກກາບ, ກາບວິຈັບ ຄົບຄົວ ສຸພາບ ແລະ
ທຸກ ກາບກັບໃຫ້ ຈັດກາບ.

ກາບລ່າຍ " ລາຍໄດ້ ພາສາ " ແມ່ນກຳນົດ ເວລາ
ທຸກໆ ປີ ໃນວັນທີ 15 ເດືອນ, ແລະ ຖ້າ ທາງກາບ
ເຈົ້າບໍ່ ເລີຍ ພາສາ ຂອງເຈົ້າ ເຈົ້າ ສະເໜີ ຖ້າ ບໍ່ໄດ້ ທີ່
ວ່າ ຖ້າ ສົງໄປທ້ອງ ຂຶ້ນ. ຈຳນວນ ພາສາ ທີ່ ເຈົ້າ ທ້ອງ
ລ່າຍ ອົງທາມ ເທິງ ຂບາດ ຄອບຄົວ ຂອງເຈົ້າ ແລະ
ຈຳນວນ ເງິນທີ່ ເຈົ້າ ທາມາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ສຳລັບ
ແຕ່ລະ ຄົນ (ທີ່ ຄອບຄົວ) ນັ້ນ ແຕກຕ່າງກັນ.

ທຸກໆ ປີ, ເມື່ອ ເວລາ ເຖິງກຳນົດ ເວລາ ກາບ
ກັບ ພາສາ ເຈົ້າ ທ້ອງ ຊຸມພົວພັນ ສອງພົວພັນ.

" ພວມລາຍໄດ້ພາສ " ອີ່ມປຶ້ງ ສຳລັບ ຈັກບາບ ປະຈຳຊັດ ແລະ ອີ່ມປຶ້ງ ສຳລັບ ສະຫະພັນ ຈັກບາບ ແລະ ຮຸກຮົ່ງ ລາຍໄດ້ ຂອງເຈົ້າ , ແລະ ວິນຍາຍ . ສຳລັບແຕ່ລະປີ .

ສະຫະພັນ ຈັກບາບ ແລະ ຈັກບາບ ປະຈຳຊັດ ມີ ບັນທຶກ ຂໍ້ຄວາມ ລາຍໄດ້ ຂອງເຈົ້າ ສາກ ພາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ ໂດຍ ຮຸບຮ່າຍ , ຕັ້ງ ພ້ອມ ພ້ອມ ສຳຄັບ ຫຼາຍ ທີ່ ເຈົ້າ ຕ້ອງ ຂຽນ ພວມ ຢ້າງ ຂໍ້ສັດ .

ເມື່ອ ເວລາເຈົ້າ ຕັ້ງ ພວມ ລາຍໄດ້ ພາສ ຂອງເຈົ້າ ບາງ ເທື່ອ ເຈົ້າ ພົບ ;

- 1) ເຈົ້າ ເປັນ ທີ່ ເງິນ ຈັກບາບ .
- 2) ຈັກບາບ ເປັນ ທີ່ ເງິນ ເຈົ້າ .
- 3) ພ້ອມ ເປັນ ການ ທຳກອນ ພຽງ ແລ້ວ ສາກ ເງິນ ເຊັ່ນ ຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າ ບໍ່ ເປັນ ທີ່ ອກ .

ເມື່ອ ເວລາເຈົ້າ ໄດ້ ຕັ້ງ ຈ້າງ ສຳລັບ ການ ພາຍຈ້າງ , ພາຍຈ້າງ ຂອງເຈົ້າ ຈະ ໃຫ້ ພວມ ລາຍໄດ້ ພາສ ທີ່ ສຳຄັບ ແກ້ ເຈົ້າ ເວັ້ນວ່າ Form W-4 (ປະຕິບັດ ການ ບອກ ບຸກ ບຸກ ຢູ່ ຢັ້ງ ຂອງ ລູກຈ້າງ) (ມີ ແມ່ນ ພວມ ທີ່ ພາຍຈ້າງ ອີ່ມ ທັກ ເງິນ ຂອງ ເງິນ ເຊັ່ນ ແຕ່ລະປີ ສຳລັບ ພາສ ຂອງເຈົ້າ)

ເມື່ອ ເວລາເຈົ້າ ຕັ້ງ Form W-4 ເຈົ້າ ຕ້ອງ ແນ່ໃຈ ວ່າ ການ ບອກ ບຸກ ບຸກ ຫຼາຍ ບໍ່ ເມີນ ທີ່ ເຈົ້າ ຕ້ອງ ການ ຮຸກຮົ່ງ ຂໍ້ສັດ .

ລູກຈ້າງ ທຸກ ທີ່ ມີ ຂໍ້ສັດ ຕໍ່ (1) ການ ບອກ ບຸກ ບຸກ ສຳ ລັບ ເຂົາ ໂອງ , (2) ສຳລັບ ແມ້ງ ຂອງເຂົາ , ແລະ (3) ສຳ ລັບ ລູກ ແຕ່ລະ ທີ່ -

ເລກຂອງກາບວະພູມາດ ສະສະແດງເປັນ ວ່າເຈົ້າ ຈະລ່າຍ ຫຼາຍ ບົດ ໃດ ຊຶ່ງຈະ
 ຫ້າວອອກ. ກາບວະພູມາດ ເພີ່ມອີກ ທີ່ເຈົ້າ ຮຽກຮ້ອງສິດ, ເງິນ
 ໜ້ອຍ ຍິ່ງຈະ ຖືກ ຫ້າວອອກ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ຕາມ ທຳມະ ດາ ແລ້ວ
 ສື່ກວ່າ ຄົບ ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ເຈົ້າ ພຽງ ແຕ່ ຮຽກ ຮ້ອງສິດ ແມ່ນ ຫຼັງ
 ທີ່ ເຈົ້າ ມີ ສິດ ທີ່ ; ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ເຈົ້າ ຮຽກຮ້ອງສິດ ຫຼາຍ ກວ່າ ສິດ ທີ່
 ເຈົ້າ ມີ ທີ່ ; ເຈົ້າ ຈະ ເປັນ ໜີ້ ຈຸດ ທາຍ ບົດ ທີ່ ທາຍ ປີ.
 ພາ ສ.

ເຈົ້າ ຮ້ອງ ສິດ FORM 1078 ຄືກັບ (ໃບປະກາດ ສິດ ທີ່ ຕ່າງ
 ຕ້າວ ທີ່ ຢູ່ ໃບ ສະຫະລັດ ສະ ເມລິກາ). ເຈົ້າ ສາມາດ ໄດ້ ນັບ ພ້ອມ ນ
 ໄດ້ ທີ່ ທີ່ກ J.F.K ທີ່ Cambridge Street.
 ພ້ອມ ນ ຈະ ສະແດງ ຕໍ່ ນາຍ ຈ້າງ ຂອງ ເຈົ້າ ວ່າ ເຈົ້າ ເປັນ ຄົນ ຢູ່ ທ່າງ
 ຖິ່ນ. ອ້ມ ນ ສຳ ຄັນ ເພາະ ວ່າ ຈຳ ບວບ ເງິນ ທີ່ ຫ້າວອອກ ລາກ
 ເງິນ ເຊັ່ນ ຂອງ ເຈົ້າ ມັນ ແຕກ ທ່າງ ສຳ ລັບ ຄົນ ທ່າງ ຕ້າວ ແລະ
 ບໍ່ ແມ່ນ ທ່າງ ຕ້າວ.

ໃບ ທີ່ ທາຍ ປີ ນາ, ນາຍ ຈ້າງ ຂອງ ເຈົ້າ (ຫຼື ຫາກ ນາຍ ຈ້າງ
 ຈະ ຫວ່າງ ທີ່ ເຈົ້າ ເຮັດ ຄຸນ ບຳ ເງິນ ປີ ພັນ) ໄດ້ ຖືກ ຂໍ ຮ້ອງ ໃຫ້ ສົ່ງ
 FORM ພ-2 ໃຫ້ ເຈົ້າ. FORM ນີ້ ສະ ລຸບ ຕໍ່ ນາຍ ຈ້າງ ທີ່ ລ່າຍ
 ໃຫ້ ເຈົ້າ ແລະ ຈຳ ບວບ ເງິນ ທີ່ ໄດ້ ຫ້າວ ໄປ ແລ້ວ.

ເຈົ້າ ຈະ ຮ້ອງ ກາບ FORM ພ-2 ນີ້ ທີ່ ຈະ ສາມ ລາຍ ໄດ້
 ພາ ສະ ແດ່ ລະ ປີ ຂອງ ເຈົ້າ C ກຳ ບົດ ເວລາ ສິບ ທີ 15 ເວົ້າ ປີ ທຸກ ປີ.

ເຈົ້າ ໄດ້ ກຳ ບົດ ໃຫ້ ຂຽນ ສິ່ງ ລາຍ ໄດ້ ສະ ຫະ ພັນ ພາ ສ,
 ເມື່ອ ເວລາ :

1) ເຈົ້າເປັນໂສດ ຜູ້ຈ່າຍພາລະ ອາຍຸ ຕໍ່າ ກ່ວາ 65 ປີ
ມີລາຍໄດ້ສູງ ແຕ່ລະປີໄດ້ \$ 3,300 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ .
ຖ້າຫາກວ່າ ເຈົ້າມີອາຍຸ 65 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ , ຂໍກຳ
ນົດໃຫ້ແມ່ນ \$ 4,300 .

2) ເຈົ້າແລະ ຜົວເມັ້ງ ຂອງເຈົ້າ ມີອາຍຸ ຕໍ່າ ກ່ວາ 65 ປີ , ຫຼັກຮັບ
ທີ່ຕົນເອງມັກ , ແລະ ໄດ້ຮັບ ລາຍໄດ້ຫຼາຍ ແຕ່ລະປີ
\$ 5,400 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ . ຖ້າຫາກວ່າ ມີຜູ້ອື່ນມີອາຍຸ
65 ຫຼື ແກ່ກວ່າ , ກຳນົດໃຫ້ແມ່ນ \$ 6,400 .
ຖ້າຫາກວ່າ ທັງສອງມີອາຍຸ 65 ປີ ຫຼື ແກ່ກວ່າ ກຳນົດໃຫ້
ແມ່ນ \$ 7,400 .

3) ເຈົ້າເປັນຄົນທີ່ ແຕ່ງງານແລ້ວ ແລະ ຜົວເມັ້ງ ຂອງເຈົ້າ
ຄົນລະໃບ ຫຼື ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບ ຮ່ວມກັນ , ແລະ ເຈົ້າມີລາຍ
ໄດ້ສູງ ແຕ່ລະປີ \$ 1,000 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ .

4) ເຈົ້າໄດ້ຮັບ ເງິນຈາກໃບ ພາລະ ນັບພັນ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ ທັກອອກ ,
ແມ້ກະທັ້ງ ຖ້າຫາກວ່າ ລາຍໄດ້ສູງ ຂອງເຈົ້າ ສຳລັບແຕ່
ລະປີ ໜ້າກວ່າ ລຳບວບສູງກວ່າ .

5) ເຈົ້າຢູ່ໃນທຸກະກິດ ສຳລັບເຈົ້າເອງ ແລະ ຄາຍທົດ ທີ່ຊ່ວຍ
ມາໄດ້ສຳລັບແຕ່ລະປີ ດ້ວຍມືເອງ - ລູກງານ \$ 400 ຫຼື
ຫຼາຍກວ່າ .

6) ເຈົ້າໄດ້ຮັບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ ຊ່ວຍທາງມາ \$ 1,000 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ
ແລະ ສາມາດ ເປັນສິດ ເປັນ ລູກ ເທິງ ຄົນ ສິ່ງພາລະ ຄົນຄົນ
ຢູ່ກ່າວ
ອມ .

7) ເຈົ້າອ້າງ ສູບ ເງິນສົ່ງພາສີ ຕົບ ທີ່ໄດ້ຮັບ ເງິນຕົບ ຂອງທຸກ
ເງິນສົ່ງພາສີທີ່ທຸກໄດ້ ແມ່ນຈະທຸກ ຕາລາດໂຄງ ເຈົ້າບໍ່ໄດ້
ຖືກຂໍ້ຮ້ອງໃຫ້ສູບ ພົມສົ່ງເງິນເກັບພາສີ ພາຍໃຕ້ 1-6
ທີ່ໄດ້ກັບຢູ່.

06-10-81

— EARNINGS STATEMENT —

HOURS		RATE	REGULAR EARNINGS	OVERTIME EARNINGS	OTHER PAY		GROSS
REGULAR	OVERTIME				UNITS	AMOUNT	
			47476				1,7476

06-10-81

47476

DEDUCTIONS

F-W-H	6985	FICA	3157	S-W-H	1934	HEALTH	1590
-------	------	------	------	-------	------	--------	------

13666

EMPLOYEE'S NAME	SOC. SEC. NO.	YEAR TO DATE			STATUS
		EARNINGS	FED. W/H	FICA	
Nguyen Viet Nam	000-00-0000	4,771.60	698.50	317.31	19340

33810



